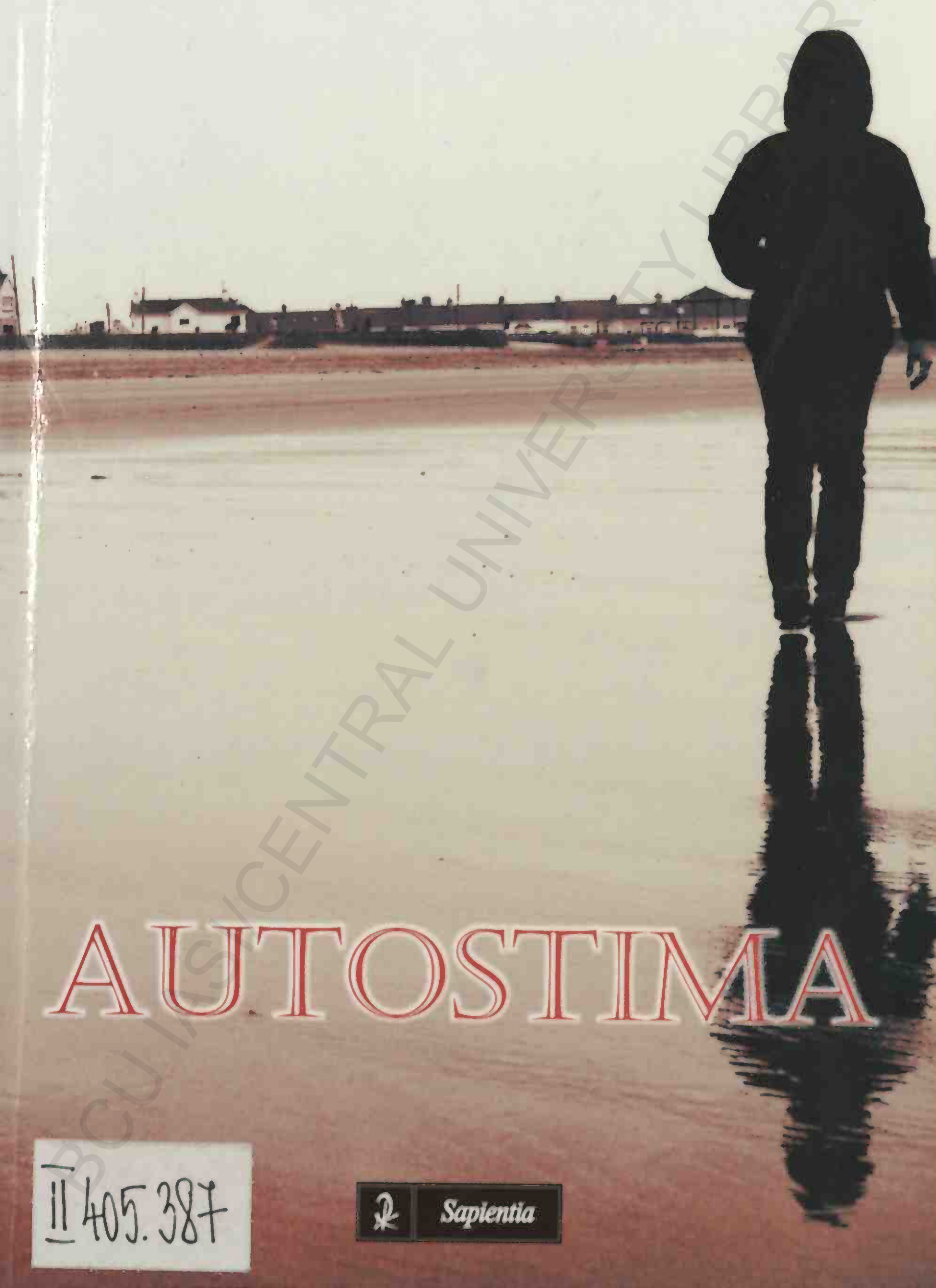
Maria Cristina Strochi



AUTOSTIMA

Sapientia

AUTOSTIMA

MARIA CRISTINA STROCCHI

AUTOSTIMA

Dacă nu te iubeşti pe tine însuţi, cine te va iubi?

Traducere din italiană de
sr. Bernadeta Ciobanu

Sapientia
Iaşi 2009

Titlul original: *Autostima. Se non ami te stesso, chi ti amerà?*

Copertă: Alin Cătălin Butnaru
Tehnoredactare: Mariana Agrigoroaie

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

STROCCHI, MARIA CRISTINA
Autostima. Dacă nu te iubeşti pe tine însuţi, cine te va iubi? / Maria Cristina Strochi ; trad.: Bernadeta Ciobanu. - Iaşi : Sapientia, 2009
ISBN 978-973-8980-51-8

I. Ciobanu, Bernadeta (trad.)

159.9

Institutul Teologic Romano-Catolic
Str. Th. Văscăuţeanu 6
RO – 700462 Iaşi
Tel. 0232/225228
Fax 0232/211476
www.itrc.ro
e-mail slupu@itrc.ro

„Ce trebuie să fac
ca să-l iubesc pe aproapele meu?”,
l-a întrebat ucenicul pe Învăţător.
Acesta i-a răspuns:
„Încetează de a te mai urî pe tine însuţi”.

(Anthony de Mello, *Un minut de înţelepciune*)

CUPRINS

PREFAȚĂ

Nu sunt puține persoanele care simt din când în când un sentiment de insatisfacție, de indispoziție ușoară, pe care caută să-l compenseze afundându-se în activități de multe ori frenetice, sau asumându-și atitudini de superioritate sau de „putere".

Rațiunea acestui fapt ne conduce din nou la conștiința afectivă, la sentimentul pe care îl avem față de noi înșine, care influențează toate acțiunile noastre și care nu a primit niciodată iubirea și acceptarea pe care le-am fi voit. Am fost educați la: „te iubesc dacă... vei fi cuminte, dacă vei asculta părinții, învățătorii, pe Dumnezeu..."

Ne-a lipsit tuturor iubirea necondiționată, cu alte cuvinte:

„Te iubesc pentru ceea ce ești".

Noi înșine ne iubim dacă... suntem frumoși, bravi, dacă respectăm regulile, dacă nu facem greșeli...

În schimb, ar trebui să învățăm să ne iubim așa cum suntem.

Aceasta este autostima, stima de sine pentru calitățile pozitive pe care toți le avem și pe care adesea le considerăm scontate.

De ce avem atât de puțină autostimă?

Răspunsul ne este dat examinând una dintre paradigmele învățării sau modalitățile prin care învățăm, denumită condiționare operantă, descoperită de Skinner.

O voi ilustra printr-o schemă:

Situaţie → Comportament → Efecte:
- atenţie, laude, afecţiune
- ieşire din nelinişte
- pedeapsă
- indiferenţă

După această paradigmă de învăţare, comportamentul nostru este consolidat de efectele pe care le produce asupra altora.

Dacă într-o situaţie, comportându-se într-un anumit mod, cineva obţine atenţii, gratificări, dovezi de afecţiune, va tinde să se comporte la fel în aceeaşi situaţie sau în situaţii asemănătoare.

De exemplu, dacă un elev este lăudat pentru străduinţa lui fie de părinţi, fie de învăţători, cu siguranţă va continua să înveţe, comportându-se ca un elev silitor...

Atenţia este o nevoie umană fundamentală. Multe studii au demonstrat faptul că lipsa de atenţie din partea altora este una dintre situaţiile cele mai dureroase ale vieţii, la orice vârstă.

Un alt efect al comportamentului nostru ar putea fi ieşirea din nelinişte, din durere şi din frică. De exemplu: persoana ce evită să înfrunte o situaţie de care îi este teamă obţine o uşurare notabilă. Acesta este un alt efect care menţine comportamentul, în acest caz, de fugă sau de evitare. Cei care nu înfruntă responsabilitatea vieţii sunt adesea conduşi de acest mecanism.

Un alt efect al comportamentului ar putea fi pedeapsa. Ce înţelegem prin pedeapsă? De exemplu, dacă elevul deranjează, profesorul îl mustră; dacă un copil nu ascultă, părintele îl ceartă sau îl pălmuieşte.

Dacă o persoană ofensează interlocutorul sau își bate joc de el, acesta poate pe drept să se ofenseze, să se mânie sau să se simtă rănit.

Foarte mulți sunt convinși că pedeapsa este unicul mijloc pentru a elimina un comportament nedorit. În realitate, pedeapsa nu suprimă un comportament incorect. Elevul continuă să deranjeze, copilul să nu asculte, iar persoana agresivă își menține comportamentul. Pentru ce motiv se verifică toate acestea? Pentru că prin pedeapsă se dă atenție celeilalte persoane, iar atenția este o nevoie fundamentală.

Unicul efect ce elimină complet un comportament nedorit este indiferența.

Să reflectăm la ceea ce se întâmplă de obicei: când ne comportăm bine nu ne spune nimeni nimic, pentru că „ne-am făcut datoria", așadar comportamentele pozitive sunt scontate și produc indiferență.

Când greșim toți sunt gata să sublinieze greșeala noastră, defectul sau lipsa și, în acest mod, ne dau atenție. Din cauza acestei condiționări suntem înclinați să dăm drept scontate calitățile noastre, valorile noastre și ale altora, în timp ce suntem atenți la defectele, lipsurile și greșelile noastre și ale persoanelor ce ne înconjoară. Aceasta este cauza nivelului scăzut de autostimă, pe care, într-o măsură mai mare sau mai mică, cu toții îl trăim, fenomen favorizat și de interpretările greșite ale unor învățături religioase care fac ca unele persoane să se simtă vinovate când sunt lăudate. Unele convingeri greșite subliniază, din contră, că persoana dispusă să-și admită defectele și erorile este o persoană „slabă".

Autostima poate fi învăţată prin mijloace şi tehnici simple, pe care le propun spre învăţare în acest manual.

Expunerea şi exerciţiile propuse se referă, în mod deosebit, la şcoala cognitivă a lui Albert Ellis şi a lui Aaron T. Beck, după principiul: „Gândeşte bine şi te vei simţi mai bine".

Cum să citim această carte:

Cartea este structurată în patru părţi:

1. Tehnici pentru mărirea autostimei;
2. Tehnici pentru a favoriza acceptarea de sine;
3. Tehnici pentru a învăţa să analizăm şi să depăşim sentimentele de vinovăţie;
4. Tehnici de comunicare asertivă.

Fiecare parte este divizată, la rândul ei, într-un moment teoretic, în care sunt transmise cunoştinţe, şi într-un moment practic, în care cititorul va putea să se oprească pentru a reflecta la sine însuşi şi la comportamentele sale obişnuite.

Sfatul meu este să citiţi mai întâi tot manualul şi, într-un al doilea moment, să-l recitiţi, oprindu-vă treptat asupra exerciţiilor de conştientizare propuse.

CAPITOLUL I

DEFINIȚIA AUTOSTIMEI ŞI CARACTERISTICILE SALE

Autostima este atitudinea pe care fiecare dintre noi o are faţă de sine însuşi. Ea cuprinde:

– *aspectul cognitiv*, adică opiniile pe care fiecare le are despre sine şi care privesc: aspectul fizic, emoţiile, viaţa afectivă şi socială, cunoştinţele, profesia, moralitatea, atingerea obiectivelor dinainte fixate; cu alte cuvinte, autorealizarea sa;

– *aspectul emotiv*, adică ceea ce simte persoana în privinţa sa, de exemplu: afecţiune, indiferenţă, ostilitate;

– *aspectul comportamental*, adică felul în care persoana se comportă în relaţia cu ea însăşi: dacă are respect de sine, dacă îşi satisface nevoile sale, dacă ştie să creeze condiţii satisfăcătoare pentru ea însăşi, dacă are grijă de sănătatea sa etc.

Autostima nu trebuie confundată cu o atitudine de superioritate. Ea poate fi aşezată în centrul unui segment la ale cărui extremităţi sunt situate cele două manifestări extreme ale autostimei scăzute:

SUBEVALUARE DE SINE	AUTOSTIMĂ	SUPRAEVALUARE DE SINE
Persoana vede numai defectele sale	Persoana vede atât calităţile, cât şi defectele sale	Persoana vede numai calităţile sale

Atât persoana care se subevaluează, cât şi persoana cu atitudine arogantă au o scăzută autostimă, întrucât persoana ce are o iubire sănătoasă faţă de ea însăşi îşi acceptă cu seninătate atât calităţile, cât şi defectele, căutând să devină mai bună. Fraza-cheie a unei persoane care se stimează ar putea fi: „Mă iubesc pentru ceea ce sunt, dar pot să devin mai bun".

În general, întâlnim două atitudini opuse: atitudinea celui care se învinovăţeşte pentru orice greşeală sau situaţie şi atitudinea celui care-i învinovăţeşte mereu pe ceilalţi. Nici una dintre cele două atitudini nu favorizează autostima, după cum vom vedea în capitolul al treilea.

Pe de altă parte, există indivizi care sunt convinşi că nu-şi pot schimba propriul caracter, în timp ce alţii ar pretinde că şi-l schimbă imediat, spunând, de exemplu: „De mâine mă voi schimba!"

E clar că ambele convingeri sunt greşite: prima, pentru că (aceasta a fost demonstrată de Kagan, cu cercetări efectuate la Harward University) temperamentul dobândit ereditar poate fi schimbat prin învăţare graduală, de aceea, fraza: „Nu pot să mă schimb, aşa este caracterul meu!" nu are nici o validitate ştiinţifică şi, prin urmare, nu mai există scuze care să o susţină; a doua este respinsă pentru că schimbarea sinelui poate

fi numai graduală, după cum, de altfel, nici atletul nu poate sări dintr-o dată la doi metri înălțime!

E posibil deci să ne schimbăm și să dobândim o mai mare stimă față de noi înșine, pentru sănătatea proprie și pentru autorealizarea noastră.

O autostimă scăzută cauzează:

- frici și fobii;
- dificultăți interpersonale;
- neliniște și nesiguranță;
- dependență de judecata altora;
- depresie;
- lipsa realizării propriei potențialități.

Din contră, persoana care se stimează nu trăiește cu frica de a nu greși, stabilește relații bune cu ceilalți, știe să înfrunte mai bine dificultățile și insuccesele vieții, nu depinde de judecata altora și știe să se facă respectată, își dezvoltă potențialurile.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL UNU:

descrie-te pe tine însuți cu zece adjective, punând un + la cele pe care le consideri pozitive (calități) și un – la cele pe care le consideri negative (defecte). De exemplu, inteligent +, nesigur –

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

8. ....
9. ....
10. ....

Dacă numărul adjectivelor cu semnul + predomină sau dacă este un exces de adjective cu semnul – , înseamnă că nu ai o percepţie corectă despre tine însuţi şi, prin urmare, ai puţină autostimă.

INDICIILE AUTOSTIMEI

Indicii pozitive: persoana cu o autostimă bună

• Crede cu fermitate în unele valori şi principii, dar este dispusă să le modifice dacă noi experienţe arată că este în greşeală; cu alte cuvinte, nu este rigidă.

• Este capabilă să acţioneze cum crede că este mai drept, fără a se simţi vinovată dacă altcineva nu este de acord cu ea.

• Trăieşte pe cât posibil în prezent, lăsând la o parte trecutul şi fără a se preocupa în mod excesiv de viitor.

• Are încredere în capacităţile sale, dar este dispusă să ceară ajutor în caz de nevoie.

• Se confruntă cu ceilalţi în mod senin, numai asupra unor anumite aspecte, căutând să înveţe de la alţii să fie mai bună, **simţindu-se oricum egală cu ceilalţi şi evitând sentimente de inferioritate şi superioritate.**

• Consideră că are valoare pentru persoana cu care are raporturi de prietenie şi de iubire; în caz contrar, e dispusă să întrerupă relaţii care nu o satisfac.

• Nu se lasă manipulată de ceilalţi, cu toate că este dispusă să colaboreze cu ei.

• Recunoaşte şi acceptă în sine prezenţa emoţiilor şi sentimentelor, atât a celor pozitive, cât şi a celor negative, ca parte a vieţii tuturor fiinţelor omeneşti.

• Ştie să se bucure de activităţi diverse şi este flexibilă.

• **Este sensibilă la sentimentele şi nevoile celorlalţi.**

Indicii negative: persoana care are puţină autostimă

• Tinde continuu să se autocritice pentru orice greşeală, imperfecţiune, defect.

• Este hipersensibilă la critici şi se simte ofensată cu uşurinţă pentru orice mică observaţie.

• Este indecisă şi nu ştie niciodată ce să facă.

• Are nevoie mereu să fie acceptată de ceilalţi şi se teme de judecata lor, de aceea, tinde să le facă pe plac.

• **Este perfecţionistă** şi deci este mereu nesatisfăcută de sine.

• Se simte deseori vinovată şi exagerează gravitatea greşelilor sale.

• Este mereu ostilă, iritabilă şi explodează cu uşurinţă pentru orice lucru de nimic.

• Are nevoie să critice mereu şi găseşte întotdeauna ceva care nu merge bine în situaţiile sau la persoanele pe care le întâlneşte.

• Are tendinţe depresive, vede totul în negru: propria viaţă, viitorul; este înclinată spre o indiferenţă generalizată în ceea ce priveşte plăcerea de a trăi şi viaţa însăşi.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL DOI:

– subliniază care dintre indiciile pozitive îți aparțin și caută să lucrezi la cele care îți lipsesc;
– reflectează asupra cărora dintre indiciile negative ți se pare că le ai, subliniază-le și începe să elimini unul câte unul, pornind de la acela care este cel mai ușor pentru tine.

▣ **Amintește-ți:**
„Ceea ce merită să faci
merită să fie făcut într-un mod imperfect”
(G. K. Chesterton).

EXERCIȚIUL NUMĂRUL TREI:

alege o muzică relaxantă, care îți place mult; așază-te comod într-un fotoliu, pe cât posibil într-un loc liniștit, și închide ochii...

O dată ce te-ai relaxat, imaginează-ți cu ochii minții un scaun gol: forma, culoarea sa... Acum, cu ochii imaginației, încercă „să vezi” intrarea în scenă a unei persoane care te iubește și care se așază pe acest scaun. Observă-i cu atenție chipul, figura, poziția sa... Ce simți când o observi? Va fi cu siguranță un sentiment pozitiv.

Acum, această persoană se ridică și, încet, pleacă. Imaginează-ți din nou scaunul gol: forma, culoarea sa... Cu imaginația să te vezi intrând în scenă pe tine însuți... observă chipul tău, figura, poziția ta cu cea mai mare claritate posibilă.

Ce simţi privind imaginea ta?

E un sentiment pozitiv, negativ, indiferent, ambivalent?

Privindu-te cu ochii imaginaţiei, întreabă-te:

- „Mă stimez? Mă respect?
- Mă accept aşa cum sunt?
- Sunt satisfăcut de mine însumi?
- Recunosc calităţile şi succesele mele?
- Mă evaluez pentru ceea ce valorez sau mă subevaluez?
- Îmi asum cu seninătate responsabilitatea greşelilor şi a insucceselor mele?
- Mă iert când greşesc?
- Am suficientă grijă de mine?
- Sunt capabil să-mi apăr drepturile fără a le încălca pe ale altora?"

Nota bene: un răspuns obiectiv şi sincer la aceste întrebări în jurnalul sau agenda ta te va ajuta să cunoşti mai în profunzime nivelul autostimei tale.

CAPITOLUL II

TEHNICI PENTRU DOBÂNDIREA AUTOSTIMEI

Pentru a ajunge la o mai mare autostimă, trebuie să dobândim următoarele patru caracteristici:

- Autoaprecierea
- Acceptarea limitelor, erorilor
- Afecţiunea sinceră faţă de sine
- Atenţia acordată propriilor nevoi

Să vedem pe rând fiecare caracteristică.

Autoaprecierea

Aşa cum am observat deja în capitolul precedent, noi am fost condiţionaţi să dăm atenţie defectelor, erorilor, considerând ca scontat ceea ce este pozitiv. Acum trebuie să învăţăm să facem contrariul, trebuie să învăţăm să ne apreciem pe noi înşine pentru talentele noastre, pentru calităţile noastre fizice sau mentale, trebuie să învăţăm să ne bucurăm într-un mod senin de succesele noastre, fără să ne mândrim. Ba, mai mult, trebuie să învăţăm să-i apreciem şi pe alţii.

Referitor la aceasta, pentru a evita situaţii în care îl punem în încurcătură pe interlocutorul nostru, puţin obişnuit să primească complimente, putem **să-i cerem permisiunea**, spunând, de exemplu: „Pot să-ţi spun

un lucru pe care-l apreciez la tine?” În acest mod îl pregătim să primească un compliment.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL PATRU:

cumpără-ţi o agendă sau un jurnal şi în fiecare seară, înainte de a merge la culcare, gândeşte-te la ceea ce ai făcut în mod pozitiv sau la ceea ce ţi s-a întâmplat în timpul zilei. Notează pe scurt. În acest mod, îţi vei obişnui mintea să culeagă aspectele pozitive din orice situaţie din viaţa ta.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL CINCI:

gândeşte-te la persoanele pe care le cunoşti şi notează în jurnalul tău caracteristicile pozitive pe care le apreciezi la ele. Apoi întreabă: „Pot să-ţi spun ce apreciez la tine?” şi comunică-i.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL ŞASE:

gândeşte-te la succesele pe care le-ai avut în viaţa ta şi la calităţile care ţi-au permis să le atingi. Apoi scrie-le în jurnalul tău.

Succesele mele	Calităţile mele
-------------	-------------
-------------	-------------
-------------	-------------
-------------	-------------

EXERCIȚIUL NUMĂRUL ȘAPTE:

Cere persoanelor care îți sunt prietene să-ți spună ceea ce apreciază la tine.

▣ **Amintește-ți**:
„Autostima nu vine de la sine:
se dobândește”
(N. Branden).

ACCEPTAREA DE SINE

Nu ne putem iubi pe noi înșine dacă nu învățăm să acceptăm propriile noastre slăbiciuni. Un punct slab pentru multe persoane este **acceptarea emoțiilor negative**. Cultura noastră ne împinge la autocontrol și multe persoane își reprimă emoții frecvente, cum ar fi: frica, nesiguranța, neliniștea, durerea, mânia. Când le trăiesc se simt vinovate ori se judecă într-un mod negativ, zicându-și: „Ești un prost dacă ți-e frică, nu ești suficient de puternic”, sau: „Ești rău dacă te mânii pe mama ta, după tot ceea ce a făcut ea pentru tine!” În realitate, fiind ființe umane, noi simțim fie emoții pozitive, cum ar fi: bucurie, satisfacție, veselie; fie emoții negative, cum ar fi: mânie, neliniște, frică, durere.

Primul pas spre autostimă este acceptarea emoțiilor, care sunt modalități de cunoaștere de sine.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL OPT:

când simți o emoție negativă, oprește-te un moment și gândește-te: „Ce fel de emoție trăiesc? De ce simt această emoție?"

Repetă: „Pentru că sunt o ființă umană, simt această emoție, o accept și mă iubesc așa cum sunt".

Dacă circumstanța este favorabilă, exprimă emoția, spunând, de exemplu: „În acest moment simt multă mânie, pentru că..." Deoarece emoția mâniei este cauzată de emoția durerii, ai putea spune în alternativă: „În acest moment simt tristețe, pentru că..."

Este foarte important și să învăț **să accept propriile greșeli, slăbiciuni, limite și insuccese**. Cine se acceptă pe sine se recunoaște ca ființă umană greșitoare și nu se miră, nici nu se neliniștește prea mult pentru faptul că a greșit. Recunoaște cu seriozitate aspectele neplăcute ale propriei personalități, își asumă responsabilitatea tuturor acțiunilor sale, fără să dea vina pe alții sau pe destin și fără a se simți vinovat în mod exagerat de ceea ce s-a întâmplat. **Oroarea față de eroare este o eroare mai rea!**

Când simțim o emoție negativă și când facem o greșeală activăm în mintea noastră un **dialog intern negativ**; cu alte cuvinte, ne zicem nouă înșine fraze de tipul: „Ești un incapabil... Nu valorezi nimic... Să-ți fie rușine!" Acest limbaj interior înjosește într-un mod iremediabil autostima noastră și, de aceea, este necesar să îl înlocuim cu un dialog intern mai constructiv, evitând judecățile globale. De exemplu:

„Eşti un incapabil!”	„În această situaţie ai acţionat rău!”
↓	↓
Judecată globală	**Judecată circumscrisă situaţiei**
↓	↓
Dialog intern negativ	**Dialog intern pozitiv**

EXERCIŢIUL NUMĂRUL NOUĂ:

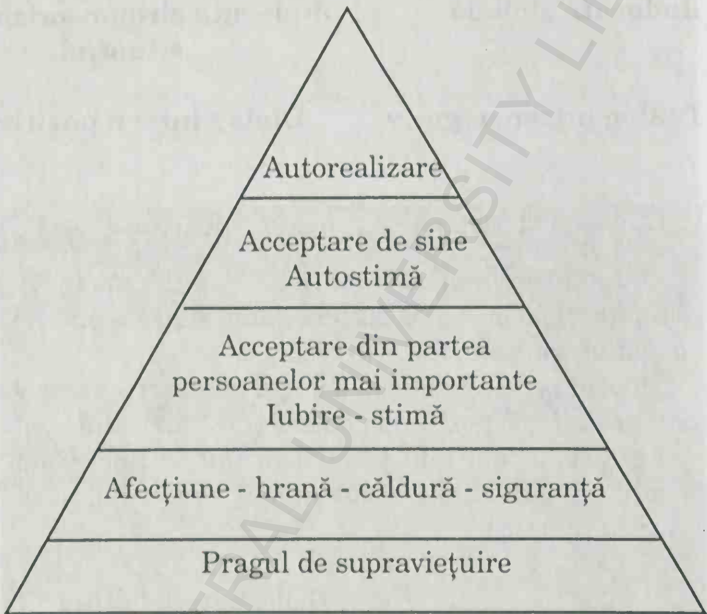
fii atent la ceea ce intenţionezi să-ţi spui ţie în timpul zilei, mai ales atunci când simţi o emoţie negativă sau când faci o greşeală.

Începe prin a substitui dialogul tău intern negativ cu un altul mai pozitiv şi mai afectuos, ca şi cum te-ai adresa celui mai bun prieten al tău. Atunci când simţi că ţi-e frică repetă cuvintele: „Hai, curaj! Ai să vezi că vei reuşi!”

Dialog intern negativ	Dialog intern pozitiv
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

Acceptarea de sine este o valoare fundamentală a autostimei. Acest lucru a fost demonstrat şi de Maslow, care, făcând un sondaj asupra indivizilor

fericiţi, a identificat o serie de nevoi fundamentale pe care le-a reunit grafic într-o piramidă:



Piramida lui Maslow

După cum putem observa, este fundamentală *acceptarea de sine pentru perfecţionare.* Conceptul poate fi formulat în această frază: „Sunt aşa cum sunt, dar pot să mă perfecţionez".

Afecțiunea sinceră față de noi înșine.

Pentru a dobândi stima de sine, trebuie să învățăm să avem o dispoziție pozitivă, prietenoasă, înțelegătoare și binevoitoare față de noi înșine, în așa fel încât să ne simțim în pace, și nu în război cu propriile gânduri și sentimente – chiar dacă sunt neplăcute –, cu propria imaginație și cu propriul trup. Suntem capabili să ne bucurăm de singurătate fără să disprețuim compania **și ne simțim bine cu noi înșine, în propria piele.** Multora le vine greu să se privească în oglindă și să aibă sentimente pozitive și iubitoare față de ei înșiși; de aceea, le sugerez un exercițiu.

Exercițiul numărul zece:

ia o fotografie de a ta de când erai mic, până la cinci ani, care îți inspiră gingășie. Tot tu ești acela, chiar dacă ești copil. Lipește această fotografie în jurnalul sau în agenda ta și privește-o în fiecare seară cu afecțiune și gingășie înainte de a scrie lucrurile pozitive din timpul zilei.

Atenția la nevoile noastre

Adesea, când suntem în compania celorlalți, ne mortificăm nevoile pentru a-i mulțumi pe prieteni. De exemplu, ne este somn, dar ne facem că ne simțim bine, pentru că prietenii vor să stea până târziu, sau ne este foame, dar așteptăm ca ceilalți să meargă la cină. Sau avem un simț excesiv al datoriei și ne sacrificăm prea

mult pentru familie sau pentru serviciu şi nu ne acordăm niciodată un moment pentru a ne îngriji de noi înşine.

Persoana care se stimează preferă plăcerea în locul durerii şi spune prietenilor: „Mi-a făcut o mare plăcere să stau cu voi, dar acum sunt obosit şi merg să mă odihnesc", sau : „Merg să mănânc ceva pentru a-mi potoli foamea până la cină". Are un moment mereu pentru sine, cu toate că îşi iubeşte familia şi serviciul.

EXERCIŢIUL NUMĂRUL UNSPREZECE:

alege o muzică ce îţi place şi care te relaxează, aşază-te undeva unde să stai mai comod, într-un fotoliu, într-un loc liniştit şi închide ochii.

Întreabă-te:

• „Care sunt persoanele ale căror prezenţă şi companie îmi inspiră pace şi seninătate?"

• „Care sunt locurile în care reuşesc să-mi redobândesc liniştea?"

• „Care sunt activităţile ce mă reîncarcă şi care îmi furnizează energia pentru înfruntarea stresului vieţii cotidiene?"

Ia apoi jurnalul tău şi notează:

• „Persoane care mă îmbogăţesc";

• „Locuri care mă hrănesc";

• „Activităţi care mă alimentează".

Pune-ţi următoarele întrebări:

• „De câte ori am folosit aceste resurse în ultimele două luni?"

• „Cum e mai bine să mă organizez în următoarele zile?"

EXERCIȚIUL NUMĂRUL DOISPREZECE:

când ești puțin trist, ascultă o muzică ce îți place, așază-te în fotoliu și închide ochii.

Gândește-te la toate situațiile vieții tale în care te-ai simțit fericit, realizat, apreciat de ceilalți. Vizualizează în mod detaliat „tridimensional" și în culori locul, persoanele, cuvintele, tot ceea ce se referă la acea situație privilegiată, până când ajungi să te simți într-o oarecare măsură mai senin. În timp ce vizualizezi situația, repetă pentru tine: „Sunt o persoană bună și capabilă".

Luăm în considerare, în sfârșit, trei sugestii pentru a avea mai multă grijă de sine. Alege-o pe cea care ți se potrivește mai mult:

1. *O zi pentru tine.*

Dedică-ți în fiecare lună o zi, sau măcar o jumătate de zi, exclusiv pentru tine, pentru a face ceea ce îți place mai mult, de exemplu: să te plimbi, să citești, să vizitezi un prieten.

2. *Un premiu zilnic.*

Fă zilnic, exclusiv pentru tine, ceva care să te satisfacă cu adevărat, mai ales în acele zile în care lucrurile nu au mers prea bine. Amintește-ți că, oricâte greșeli ai fi comis, ești totuși o ființă umană greșitoare, demnă de respect.

3. *Îmbrățișări.*

Câțiva medici și psihologi au descoperit că a îmbrățișa și a fi îmbrățișat este o practică de o mare eficacitate

terapeutică ce produce efecte pozitive, atât fizice, cât şi psihice.

Îmbrăţişează persoanele dragi fără să-ţi fie ruşine.

REZUMÂND

Timp de o săptămână începe să pui în practică următoarele indicaţii, notând zilnic progresele tale în jurnal:

- În fiecare seară gândeşte-te la ceea ce ai făcut sau la ceea ce ţi s-a întâmplat pozitiv în timpul zilei;
- Începe să te apreciezi pe tine şi pe ceilalţi;
- Acceptă toate emoţiile tale fără judecăţi şi sentimente de vinovăţie;
- Schimbă dialogul tău intern şi fă-l mai binevoitor;
- Dedică timp pentru tine însuţi;
- Priveşte-te cu afecţiune.

CAPITOLUL III

ACCEPTAREA DE SINE

E tot atât de deplorabil să-ţi subevaluezi propriile talente, cum este a nu-ţi recunoaşte propriile limite şi erori.

Acceptarea de sine prezintă două aspecte:

1. Recunoaşterea obiectivă şi senină a caracteristicilor noastre fizice şi psihice care ne limitează, precum şi a comportamentelor nepotrivite sau greşite care ne aparţin.

2. Conştiinţa demnităţii noastre de persoane care, oricât de multe greşeli am putea comite, rămânem întotdeauna fiinţe umane greşitoare şi demne de respect.

Referitor la acceptare, A. Ellis a spus:

„Acceptarea de sine înseamnă că persoana se acceptă pe sine pe deplin şi fără condiţii, fie că se comportă sau nu într-un mod inteligent, corect sau adecvat, fie că alţii îi acordă sau nu aprobarea, respectul sau iubirea lor".

Mulţi dintre voi la acest punct ar putea obiecta: „Oare făcând astfel nu devenim prea indulgenţi cu noi înşine?"

Răspunsul este „nu", întrucât persoana se acceptă, dar, în acelaşi timp, **se angajează să se schimbe pentru a se perfecţiona.**

Aşa cum iubim persoane în ciuda defectelor lor, tot aşa trebuie să învăţăm să ne iubim pe noi înşine cum suntem.

Nu este raţional şi nici util să punem semnul egalităţii între persoană, care este întotdeauna demnă de respect, şi comportamentul său, care nu este întotdeauna corect.

Acceptarea este fundamentală pentru aspectele fizice, psihologice şi comportamentale, atât de înrădăcinate în noi înşine, încât nu pot fi modificate. A ne încăpăţâna să voim să schimbăm ceea ce nu poate fi schimbat ne face să irosim inutil energii şi să micşorăm propria autostimă.

E important aşadar să învăţăm să acceptăm ceea ce nu poate fi schimbat şi, în acelaşi timp, să ne angajăm să schimbăm ceea ce stă în posibilităţile noastre, propunându-ne obiective graduale, pentru că nimeni nu se poate schimba de la o zi la alta.

Este la fel de necesar să învăţăm să distingem ceea ce poate fi schimbat de ceea ce este imposibil de schimbat.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL TREISPREZECE:

Întoarce-te la exercițiul numărul unu și la exercițiul care privește indiciile negative ale autostimei.

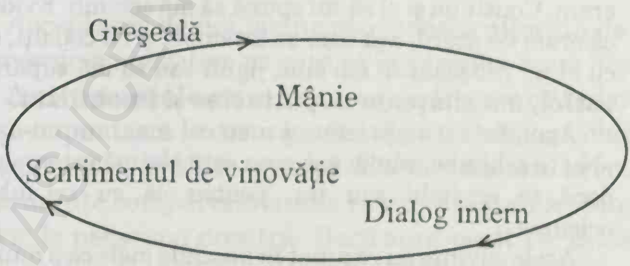
Reflectează și vezi pe care dintre caracteristicile personalității tale ești în stare să le schimbi, propunându-ți obiective graduale.

Reflectează apoi asupra acelor caracteristici ale tale, pe care consideri că este necesar să le accepți. Scrie-ți considerațiile în jurnal.

Împărtășește reflecțiile tale cu o persoană care-ți este dragă.

Recunoașterea demnității persoanei, precum și recunoașterea defectelor și greșelilor noastre, ușurează **schimbarea atitudinilor și a comportamentelor**. Cu alte cuvinte, acceptarea acțiunii greșite este o supoziție pentru schimbare.

Cu ajutorul unei scheme, voi ilustra ceea ce se întâmplă atunci când greșim:



Greşeala pregăteşte **un cerc vicios,** întrucât creează în persoană mânie şi iritare faţă de ea însăşi, din cauza greşelii comise, favorizate de dialogul intern negativ cu fraze de tipul: „Eşti un prost... nu eşti bun de nimic... mereu ai să greşeşti..." La aceasta se adaugă şi **sentimentul de vinovăţie** şi, prin urmare, o creştere a tensiunii, care va determina persoana să greşească din nou.

Acceptarea greşelii şi schimbarea dialogului intern prin fraze mai încurajatoare, ca, de exemplu: „În această situaţie ai făcut o greşeală, dar cu siguranţă data viitoare vei reuşi să te controlezi", vor fi supoziţiile schimbării.

Următoarea anecdotă a lui Anthony De Mello ilustrează clar conceptul pe care l-am exprimat:

> „Timp de mai mulţi ani am fost un nevrotic: eram neliniştit, deprimat şi egoist. Toţi continuau să-mi spună să mă schimb, toţi continuau să-mi spună cât sunt de nevrotic. Eu mă supăram pe ei, chiar dacă eram de acord şi doream să mă schimb; dar oricât mă chinuiam, nu reuşeam.
>
> Ceea ce îmi făcea mai rău era că şi cel mai bun prieten al meu continua să-mi spună cât de nevrotic eram. Continua şi el să-mi spună să mă schimb. Evident că eram de acord, aşa cum se întâmpla şi cu ceilalţi, dar cu el nu reuşeam să mă simt jignit sau să mă supăr. **Şi astfel, mă simţeam neputincios şi imobilizat.**
>
> Apoi, într-o zi, prietenul meu cel mai bun mi-a zis: «Nu te schimba, rămâi aşa cum eşti. Nu mă interesează dacă te schimbi sau nu, pentru că eu te iubesc oricum».
>
> Acele cuvinte au răsunat în urechile mele ca o muzică frumoasă. **În clipa aceea am reuşit să mă destind şi m-am simţit viu. Şi astfel, minunea minunilor, M-AM SCHIMBAT!"**

EXERCIȚIUL NUMĂRUL PAISPREZECE:

Învață să-ți schimbi limbajul, evitând judecățile globale.

Exemple:

„Tatăl meu este agresiv”. — „În unele situații tatăl meu este agresiv”.

„Sunt timid”. — „Cu persoanele pe care nu le cunosc mă comport stângaci”.

....

....

....

....

....

....

ACCEPTAREA DE SINE ȘI AUTOMESAJELE

Acceptarea de noi înșine este adesea alterată de automesaje-eu negative pe care ni le adresăm nouă înșine.

Automesajele-eu sunt mesaje adresate de noi nouă înșine, pentru a le distinge de cele care vizează obiecte sau persoane în afara noastră. Ele dau naștere la emoții și tendințe comportamentale relative la comportamentul și la persoana noastră. Dacă sunt pozitive, întăresc acceptarea și autostima noastră, în caz contrar, le alterează.

În fața unui eveniment neplăcut și neașteptat, se dezlănțuie însă, într-un mod automat, gânduri și automesaje-eu mai mult sau mai puțin negative și adesea exagerate, cu alte cuvinte, un dialog intern extrem de culpabilizant. Aceasta provoacă în noi sentimente de ură, neliniște și descurajare. De exemplu, mama care primește vestea tristă că fiul ei a căzut la examen se gândește:

„Fiul meu este o catastrofă".

La acest gând se adaugă un altul, mai negativ: „N-am știut să-l educ".

În sfârșit, se adaugă un alt gând și mai catastrofal: „Ca mamă sunt un dezastru".

Este clar că acest lanț de gânduri negative, format din atâtea automesaje-eu negative, pe care ni le adresăm în situații neplăcute, conduce persoana la o alterare accentuată a autostimei.

A fost demonstrat că fenomenul automesajelor-eu negative și relativele șiruri de gânduri ale dialogului intern **este un fenomen universal, mai precis, îl experimentăm cu toții**.

De-a lungul vieții noastre înmagazinăm o serie întreagă de automesaje-eu, pe care le primim de la figurile noastre de referință, ca, de exemplu: părinți, profesori, educatori, partenerul... și este un depozit care continuă să se îmbogățească în fiecare zi a vieții noastre.

Experiențele noastre zilnice activează, de multe ori în mod inconștient, automesajele-eu pe care le-am înmagazinat.

Noi toţi, din păcate, găzduim un EU critic, un mic glas malefic, care se distrează defăimându-ne şi umilindu-ne.

Pentru a urma o bună autostimă, trebuie să învăţăm să ne observăm pentru *a descoperi aceste automesaje negative, pentru a le pune în discuţie şi pentru a le înlocui cu altele mai pozitive şi mai realiste.*

Dacă în timpul zilei simţim emoţii negative, cum ar fi: nelinişte, tristeţe, neplăcere, mânie etc., este bine să ne întrebăm: **„Ce aud eu acum, ce-mi imaginez, ce gândesc în acest moment?"**

Unele automesaje se aud clar, altele sunt mai puţin clare, şi, de aceea, este important să le dăm atenţie şi să notăm într-un jurnal gândurile noastre.

EXERCIŢIUL NUMĂRUL CINCISPREZECE:

ori de câte ori când te simţi neliniştit, trist, nervos, în dificultate... reflectează şi completează acest jurnal al situaţiilor negative.

„Situaţie (unde şi cu cine?)" ....
....
....
....

„Ce fel de emoţii trăiesc?" ....
....
....
....

„Ce gândesc?" ....
....
....

EXERCIȚIUL NUMĂRUL ȘAISPREZECE:

notează unul sub altul toate gândurile sau automesajele-eu negative pe care le-ai identificat în exercițiul anterior:

....

....

....

....

....

....

EXERCIȚIUL NUMĂRUL ȘAPTESPREZECE:

acum, după ce ai identificat gândurile tale negative, pune-le în discuție unul câte unul, întrebându-te:

„Este adevărat ceea ce gândesc?"

„Nu exagerez, schimbând fără fundament situațiile?"

„Aceste automesaje îmi creează conflicte cu mine însumi și cu ceilalți?"

„Ce gândesc eu cu adevărat?"

După ce ai analizat în mod critic gândurile tale negative, înlocuiește gândul negativ inițial cu un altul mai pozitiv și realist. Apoi treci la exercițiul următor.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL OPTSPREZECE:

scrie lângă fiecare automesaj negativ, identificat mai înainte, gândul pozitiv şi realist, rod al reflecției tale personale.

Automesaj negativ	Automesaj pozitiv
....	....
....	....
....	....

EXERCIȚIUL NUMĂRUL NOUĂSPREZECE:

împarte în două foaia care conține automesajele, separă automesajele pozitive de cele negative. Aruncă apoi mesajele negative la gunoi sau rupe-le în bucățele, şi aruncă-le în WC... apoi tage apa şi elimină-le „metaforic".

EXERCIȚIUL NUMĂRUL DOUĂZECI:

citeşte de mai multe ori pe zi mesajele pozitive pe care le-ai identificat, până când vor intra în dialogul tău intern, devenind astfel automate.

Voi da nişte exemple pentru a clarifica cele expuse mai sus.

EXEMPLUL 1

Situaţie (unde şi cu cine)	Ce simt	Ce gândesc
„Aflu că fiul meu a căzut la examen".	TRISTEȚE, MÂNIE ÎMPOTRIVA MEA ↓ „Simt o apăsare în inimă".	„Ca mamă sunt un dezastru".
„La serviciu mi-am dat seama că am greşit un calcul şi mi-e teamă că şeful meu mă dojeneşte".	NELINIŞTE, MÂNIE ↓ „Încep să transpir rece".	„Sunt aceeaşi idioată".
„Soacra mea nu acceptă modul în care mă port cu fiul meu".	MÂNIE	„Mă gândesc: «Are ceva cu mine»".
„Încă o dată am demonstrat că sunt slabă".	TRISTEȚE ŞI MÂNIE	„Nu voi putea să-mi schimb caracterul".

EXEMPLUL 2

Automesaje-eu negative	Automesaje-eu corecte
„Ca mamă sunt o catastrofă”.	„Am fost o mamă normală, care, cu toată bunăvoinţa, uneori comite greşeli”.
„Nu trebuie să fac greşeli, altfel sunt idioată”.	„Cum sunt o fiinţă umană, pot greşi, fără a mă considera pentru aceasta lipsită de valoare”.
„Nu pot accepta să fiu dezaprobată”.	„Nu pot fi aprobată de toţi, altfel aş fi lipsită de personalitate”. „Trebuie să accept că, în viaţă, dacă eşti aprobat de unii, eşti dezaprobat de alţii”.
„Caracterul nu se poate schimba”.	„Cum am învăţat să fiu într-o lume, pot învăţa să fiu şi în alta. Trebuie numai să-mi propun obiective graduale”.

Ellis a demonstrat că persoanele neliniştite şi deprimate – sau oricum, cu o mică stimă de sine – au în dialogul lor intern următoarele *idei iraţionale*, care

trebuie să fie combătute şi substituite cu altele, mai raţionale şi realiste.

Să le vedem împreună.

PRIMA IDEE IRAŢIONALĂ: „ Trebuie să fim iubiţi şi aprobaţi de toţi".

Ideea raţională şi realistă care substituie ideea precedentă ar putea fi următoarea:

„Nu pot fi iubit şi aprobat de toţi, altfel aş fi lipsit de personalitate". De exemplu, o persoană cu o anumită idee politică va fi aprobată de aceia care aparţin partidului său, dar va fi dezaprobată de alţii. O persoană care duce înainte cu coerenţă ideile sale va fi stimată şi de adversari, în timp ce acela care-şi schimbă opinia după circumstanţe va fi dispreţuit.

A DOUA IDEE IRAŢIONALĂ: „Trebuie să fii întotdeauna la înălţimea situaţiilor. Nu poţi greşi".

Ideea raţională ar putea să fie aceasta: „Deoarece sunt o fiinţă umană, pot să greşesc, fără să mă consider lipsit de valoare".

Atunci când ceilalţi ne manipulează, reproşându-ne greşelile, putem spune: „Nimeni nu este perfect", sau: „A greşi este uman".

Atunci când suntem paralizaţi de frica de a greşi, trebuie să ne repetăm: „Dacă nu încerc, desigur nu voi evolua ca individ. Dar dacă încerc, am două posibilităţi: să meargă bine sau să meargă rău. În ipoteza a doua însă, voi putea învăţa din greşelile mele şi deci voi crea o evoluţie a mea. Cei din vechime ziceau: «Din greşeli se învaţă»".

A TREIA IDEE IRAȚIONALĂ: „Trecutul şi caracterul sunt ca o pecete de neşters".

Ideea raţională afirmă că multe aspecte ale personalităţii noastre sunt rodul învăţării, de aceea, sunt foarte greşite frazele de tipul: „Nu pot să mă schimb, aşa este caracterul meu!", sau: „Copilăria mea, trecutul meu sunt un semn de neşters!" Aceste fraze sunt o scuză pe care noi o formulăm pentru noi înşine ca să nu ne schimbăm, deoarece a schimba anumite aspecte ale personalităţii noastre cere un efort deosebit. Sau, dimpotrivă, mulţi ar vrea să se schimbe de la o zi la alta. Nimeni nu se poate schimba imediat! O poate face numai propunându-şi obiective graduale care duc la scopul dorit.

A PATRA IDEE IRAȚIONALĂ: „Cine îi face pe alţii să sufere va fi pedepsit".

Ideea raţională, în acest caz, va fi : „Se cade să nu încalc drepturile celorlalţi, dar nu este drept să merg împotriva mea pentru a satisface dorinţele celorlalţi". Numai învăţând să mă iubesc şi să mă respect pe mine însumi, voi putea construi raporturi senine şi satisfăcătoare cu ceilalţi.

ÎN SINTEZĂ, strategia se împarte în cinci faze:
1. a demasca automesajele-eu disfuncţionale;
2. a le pune în discuţie;
3. a le înlocui cu alternative pozitive;
4. a le repeta;
5. a acţiona în consecinţă.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL DOUĂZECI ȘI UNU:

într-un grup de prieteni de încredere sau în prezența unei persoane dragi, vorbește în mod deschis despre un defect al tău pe care îți este dificil să-l elimini sau care te face să suferi în mod deosebit. În acest fel, vei învăța să înțelegi că defectele sunt un patrimoniu comun al umanității.

Cum s-a spus deja, mesajele negative primite în copilărie de la persoanele semnificative nouă sunt cele care au o mai mare însemnătate în dialogul nostru intern. În multe cazuri, nu sunt analizate în mod critic și, prin urmare, continuă să aibă o influență negativă asupra noastră și asupra acțiunilor noastre. De aceea, este important să căutăm să le reamintim și să le repunem în discuție în lumina experienței noastre de adulți. Acesta este obiectivul următorului exercițiu.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL DOUĂZECI ȘI DOI:

copiază pe o foaie de hârtie acest model:
Mesaje din copilăria mea:

Numele persoanei	Relativul mesaj negativ
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....
....	....

Ce gândeşti acum despre aceste mesaje primite?
....
....
....
....
....

Împărtăşeşte reflecţiile tale cu o persoană în care tu ai încredere sau cu terapeutul tău.

De exemplu, Maria, o pacientă de-a mea, îşi aminteşte cu durere mesajul negativ şi culpabilizant pe care în mod frecvent părinţii i-l adresau: „Eşti un băieţoi! Nu vei găsi pe nimeni cu care să te căsătoreşti". De fapt, Maria, încă de mică, avea atitudini de mândrie, depăşea cu o faţă încruntată dificultăţile, era foarte independentă. Ajunsă adultă, s-a afirmat cu mult succes la serviciu şi a ştiut să se facă respectată, dar mesajul culpabilizant al părinţilor îi crea dificultăţi în raportul ei cu oamenii.

Numai după o analiză obiectivă de sine însăşi, a reuşit să ajungă la concluzia că a fi o persoană independentă şi afirmată nu-i împiedică posibilitatea de a găsi un prieten. A început să se considere o persoană „completă", adică dotată cu feminitate, dar şi cu „faţa încruntată".

În acelaşi mod, Marcu a analizat un mesaj negativ pe care tatăl i l-a repetat de mai multe ori atunci când era copil: „Eşti un măgar!", însoţind mesajul său cu imaginea unui măgar de pe o poză. Marcu spune că a fost foarte condiţionat de acest mesaj negativ în timpul anilor de şcoală şi că s-a convins de valoarea sa numai

la vârsta adultă, şi asta, numai datorită ajutorului prietenei sale.

Închei acest capitol cu două sugestii:

1. *Atunci când faci o greşeală şi te simţi rău, premiază-te* făcând ceva ce-ţi place ţie foarte mult. Aceasta, nu pentru a întări un comportament incorect, ci pentru sentimentul demnităţii tale personale, în ciuda nepotrivirii cu acea acţiune determinată.

2. *Scrie-ţi o scrisoare ţie însuţi*, o scrisoare plină de afecţiune şi de înţelegere, în care să înşiri calităţile tale şi lucrurile frumoase pe care le-ai realizat în viaţa ta. Pune-o la poştă şi, atunci când o vei primi, citeşte-o de mai multe ori.

REZUMÂND

Timp de o săptămână, pune în practică următoarele exerciţii (bineînţeles, continuând să le faci şi pe cele care erau prescrise în acest capitol):

- Încearcă să-ţi faci pe cât se poate de obiectiv un examen al limitelor şi al greşelilor tale, pentru a te angaja să modifici, dacă îţi este posibil, defect după defect.
- Notează toate progresele tale în jurnal.
- Identifică automesajele negative, folosindu-te de jurnalul situaţiilor de tulburare.
- Substituie automesajele negative cu altele pozitive şi realiste.
- Repetă automesajele pozitive pe care le-ai identificat.

CAPITOLUL IV

SENTIMENTELE DE VINOVĂȚIE

Sentimentele de vinovăție pot fi psihologice sau morale. Să clarificăm acest concept prin câteva exemple.

Copilul care se naşte şi creşte într-o familie ce economiseşte, odată devenit adult, se va simţi vinovat atunci când cheltuieşte bani, chiar dacă uneori este necesar să o facă. În acest caz, convingerile şi valorile dobândite în familie acționează la un nivel mai mult sau mai puţin conştient, condiționându-i comportamentul.

Un alt exemplu ar putea fi acesta: persoana care a dobândit un excesiv simţ al datoriei în ambientul în care a trăit s-ar putea simţi vinovată atunci când se odihneşte.

Aceste tipuri de sentimente de vinovăţie sunt numite nesănătoase, deoarece creează suferinţă inutilă în aceia care le trăiesc.

Sentimentul de vinovăţie morală intervine atunci când persoana îşi dă seama că a dăunat altora prin comportamentul ei. În acest caz, sentimentul de vinovăţie este sănătos, pentru că o determină să ceară iertare şi, dacă este posibil, să îndrepte greşeala comisă.

De exemplu, soţul care-şi părăseşte soţia şi copilul de doi ani pentru a pleca cu o altă femeie se simte vinovat, pentru că a acţionat în mod greşit. Acest sentiment de vinovăţie este sănătos, deoarece, conştientizând răul

provocat, poate genera dorinţa de a repara greşeala. Într-adevăr, conştientizarea greşelii comise, cum am văzut în al doilea capitol, permite autocorectarea. Acela care nu conştientizează comportamentele sale nepotrivite nu se dezvoltă şi, în consecinţă, continuă să greşească.

De unde iau naştere sentimentele de vinovăţie? Iau naştere din normele care ne sunt transmise din generaţie în generaţie prin cultură; alte norme sunt „scrise în inima noastră" şi sunt folosite cu numele de legi sau norme morale. Normele subînţeleg îndatoriri; cu alte cuvinte, dacă am o regulă, trebuie să o respect. Dacă nu o fac, mă simt vinovat. Acest concept poate fi rezumat în schema următoare:

Norme
↓
Datorii
↓
Sentimente de vinovăţie

Însă normele ce sunt transmise de cultură sunt mai mult sau mai puţin arbitrare, căci se schimbă o dată cu timpul şi cu locul.

Din păcate, adesea persoana nu se opreşte ca să reflecteze dacă o regulă este dreaptă sau greşită şi tinde să intre în vâltoarea sentimentului de vinovăţie.

De multe ori când trebuie să luăm o decizie, gândim: „E drept sau greşit să mă comport aşa?" În schimb, ar trebui să ne întrebăm: „E drept sau greşit pentru mine?" Nu vreau să afirm prin aceasta că noi ar trebui să vătămăm drepturile celorlalţi pentru a urmări obiectivele

noastre; repet, în schimb, că noi deseori renunțăm să ne satisfacem dorințele sau necesitățile pentru a-i mulțumi pe alții, în numele unor reguli considerate generale şi neschimbătoare, fără să fie adevărate.

Adesea, în raporturile interpersonale, se verifică fenomene de manipulare, mai mult sau mai puțin mascate, atunci când un individ tinde să-şi impună punctul său de vedere, regula sa celeilalte persoane cu care relaționează.

Voi ilustra acest concept cu ajutorul unei scheme:



Individul A Individul B

PUNCTELE DE VEDERE VOR FI DIFERITE

Persoana mai puternică, mai agresivă, va tinde să-şi impună punctul de vedere asupra celeilalte. Acest fenomen se numeşte manipulare şi poate să fie mai mult sau mai puțin conştient.

Manipularea este de trei feluri:

1. ***Manipularea prin sentimentul de vinovăție.*** Individul A îl constrânge pe individul B să urmeze opinia sa, făcându-l să se simtă vinovat. Frazele tipice sunt: „Mă faci să sufăr cu comportamentele tale şi ştii că eu nu merit". Sau: „Priveşte cum te comporți, după tot ceea ce am făcut pentru tine".

2. ***Manipularea prin dezaprobare***. Frazele tipice sunt: „Poți face ceea ce crezi, dar nu poți pretinde să te aprob". Urmează zidul tăcerii; altfel spus, urmează

„să pună botul". Sau: „Fă cum crezi, eu mă voi comporta în consecinţă". Această ultimă frază poate să fie o manipulare de şantaj.

3. ***Manipularea prin inducerea sentimentului de ignoranţă.*** „Urmează sfaturile mele, pentru că am mai multă experienţă decât tine".

Persoana care, pentru a consimţi la dorinţele celorlalţi, merge împotriva convingerilor ei personale *acumulează tensiune*. Tensiunea acumulată poate duce la două consecinţe negative:

1. Când tensiunea depăşeşte un anumit nivel, persoana ce a suferit mai mult se răzbună, fie rupând raporturile, fie făcând-o pe cealaltă persoană să plătească.
2. Tensiunea şi agresivitatea acumulate se întorc împotriva individului însuşi, făcându-l să se îmbolnăvească de depresie, nelinişte, fobie, dereglări psihosomatice etc.

Este necesar să înţelegem că nimeni nu poate merge împotriva lui însuşi, pentru a nu plăti cu un preţ prea mare sau pentru a nu strica iremediabil relaţiile. De aici reiese că este necesară *filtrarea normelor*, a aşteptărilor celorlalţi *în mod critic*, *întrebându-ne*: „Este drept sau greşit pentru mine?" Pentru a ieşi din tunelul manipulării, i se poate spune în mod simplu celeilalte persoane: „Accept şi respect punctul tău de vedere, dar eu gândesc într-un alt mod şi te rog să respecţi modul meu de a gândi".

După cum aţi înţeles, sentimentul de vinovăţie este foarte puternic în ce priveşte primul tip de manipulare, dar este prezent, oricum, în toate celelalte.

Nu toate sentimentele de vinovăţie sunt nesănătoase sau greşite. În unele cazuri, atunci când am violat drepturile celorlalţi, când am provocat o daună altei persoane, este drept să ne simţim vinovaţi. Este o vină fecundă, care izvorăşte din descoperirea greşelii care, din cauza neglijenţei, a găsit spaţiu în viaţa noastră.

Sentimentul de vinovăţie nesănătos, în schimb, este o formă de sabotare a propriei personalităţi, o formă de nelinişte ce persecută, dezlănţuită de exigenţe şi imperative iraţionale de ordin (pseudo)cultural, (pseudo)etic şi (pseudo)religios.

Prin urmare, este oportun să învăţăm a distinge sentimentul de vinovăţie sănătos de sentimentul de vinovăţie nesănătos, pentru a învăţa să-l folosim atât pe unul, cât şi pe celălalt în mod constructiv şi util pentru a întări propria autostimă.

Caracteristicile sentimentelor de vinovăţie sănătoase

1. Pun în discuţie comportamentul concret, respectând bunătatea persoanei.

2. Nu se centrează atât pe faptul că propriul comportament ar fi greşit, cât pe dauna cauzată celuilalt. Generează dorinţa de a repara dauna provocată.

3. Sunt compatibile cu autostima: se pot simţi într-un mod sănătos vinovaţi şi să continue să se iubească.

Caracteristicile sentimentelor de vinovăţie nesănătoase

1. Generează autoagresivitate şi autodispreţ, de exemplu, sub formă de mesaje ce acuză, mesaje ce condamnă, mesaje ce pedepsesc şi care generalizează, mesaje care implică persoana în totalitatea sa şi îi diminuează autostima.

2. Pot genera comportamente compulsive compensatorii, care, de obicei, la scadenţă medie sau lungă se dovedesc nocive, ca, de exemplu: a mânca sau a bea peste măsură, folosirea drogurilor, *shopping* compulsiv, sex fără iubire şi transgresiv numai pentru a căuta simpla plăcere.

3. Blochează tentativele personale de a se schimba şi a deveni mai bun.

4. Pot fi o formă de subtil joc psihologic pentru a obţine atenţia celorlalţi, o tentativă de a cumpăra mila celorlalţi mărturisind propriile greşeli.

5. Poate să fie o tentativă de ispăşire, prin propria suferinţă, a răului provocat celorlalţi, ca şi cum suferinţele noastre ar servi la repararea daunei.

6. Conţin deseori elemente de teamă faţă de o posibilă pedeapsă divină.

Din păcate, o interpretare greşită a principiilor religioase s-a dovedit a fi un izvor fecund de producere a sentimentelor de vinovăţie, cu grave daune psihologice.

Câţiva autori – psihologii Benson şi Spilkaau – au demonstrat că, de fapt, autostima persoanelor este strâns legată de ideea de Dumnezeu: dacă un individ consideră că Dumnezeu este bun şi iartă, are o mai

mare stimă de sine; invers, cel care gândeşte contrariul are o autostimă scăzută.

Amintesc acum o frumoasă frază a lui Anthony De Mello: „Dumnezeu care face negoț cu teroarea este un despotic şi... a îngenunchea înaintea lui este ceva pentru laşi, şi nu pentru credincioşi”.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL DOUĂZECI ŞI TREI:

scrie care sunt sentimentele tale de vinovăție mai importante şi cât de des le simți după această scară:
1-------------------------------5-----------------------------10
câteodată uneori întotdeauna

EXERCIȚIUL NUMĂRUL DOUĂZECI ŞI PATRU:

pe care dintre aceste sentimente de vinovăție le consideri nesănătoase?

....

....

....

....

....

Sentimentele de vinovăție nesănătoase trebuie să fie identificate şi rezolvate, altfel vor tinde să se perpetueze, cauzând o importantă pierdere de energie şi, aşa cum am văzut deja, vom avea senzația că suntem prinşi într-o capcană, fără cale de ieşire. Vă voi propune,

acum, două exerciţii care vă vor permite să reflectaţi asupra sentimentelor voastre de vinovăţie, să le analizaţi şi să găsiţi soluţii pentru a le rezolva în mod definitiv.

EXERCIŢIUL NUMĂRUL DOUĂZECI ŞI CINCI:

analizează unul dintre sentimentele tale de vinovăţie care apare mai des, după această schemă:

„După mine, ce este adevărat în acest sentiment de vinovăţie?"

....
....
....
....

„După părerea mea, ce este fals în acest sentiment de vinovăţie pe care îl am?"

....
....
....
....
....

„Ce fel de posibilităţi sau alternative am pentru a-l rezolva în mod definitiv?"

....
....
....
....
....

EXERCIȚIUL NUMĂRUL DOUĂZECI ȘI ȘASE:

ia din nou în considerare sentimentul tău de vinovăție care apare cel mai des și

întreabă-te:

„După care norme judec comportamentul meu?"

....

....

....

....

„Sunt norme pe care le împărtășesc sau care mi-au fost întipărite de alții în minte?"

....

....

....

„Ce gândesc eu cu adevărat despre ele?"

....

....

....

De exemplu, Daniela, care este foarte altruistă, își propune de multe ori să-și ajute prietenii în momentele dificile. Norma care reglementează acest comportament al ei este: „Trebuie să fim buni și să-i ajutăm pe cei care suferă".

Această regulă generează datoria de a-l ajuta întotdeauna și în orice circumstanță pe cel care se simte rău, altfel trebuie să se simtă vinovată.

Daniela își face astfel analiza:

„Mă simt mereu vinovată când un prieten sau un membru al familiei îmi cere ajutor şi eu nu sunt în acel moment în stare să-l ajut”.

Ce este adevărat în acest sentiment de vinovăţie? Persoana care suferă are nevoie să-şi deschidă sufletul, inima, în faţa unei persoane în care are încredere pentru a se descărca de tensiune şi pentru a primi mângâiere.

Ce este fals în acest sentiment de vinovăţie? Cu toate că înţeleg suferinţa celeilalte persoane şi necesitatea sa, nu sunt mereu în condiţiile psihologice cele mai bune pentru a putea oferi altora ajutorul de care au nevoie.

Posibilităţi şi alternative:

1. Se poate explica persoanei că înţelegem starea ei sufletească, dar că, în acel moment, suntem în imposibilitatea de a o asculta.

2. Se poate propune să-i vorbim într-un alt moment mai favorabil pentru amândoi.

3. În cazul în care situaţia se repetă destul de des, i se poate indica celeilalte persoane numele unui psihoterapeut!

După care norme judec comportamentul meu?

După convingerea că suntem răi şi egoişti dacă nu-i ajutăm pe cei care sunt în dificultate.

Sunt norme care mi s-au întipărit în minte?

Desigur că da.

Ce gândesc eu cu adevărat?

Gândesc că e drept să-i ajutăm pe alţii, dar e la fel de drept să ţinem cont şi de propriile capacităţi de a ajuta, care pot varia după moment.

Dacă am terminat târziu lucrul, sunt obosit şi complet „gol", nu sunt în stare să ajut pe nimeni.

În cazul în care sentimentul nostru de vinovăţie este SĂNĂTOS, este necesar să ne grăbim să remediem dauna provocată, fie printr-o acţiune reparatorie, fie, dacă aceasta nu poate fi efectuată, să ne scuzăm din inimă pentru durerea provocată.

De exemplu, Andrei îşi trădează soţia şi o părăseşte şi, împreună cu ea, îşi părăseşte şi fiul de doi ani.

După un oarecare timp, dându-şi seama de răul făcut, se întreabă: „Cum pot să repar ce-am făcut?"

În acelaşi fel, Carla, după cinci ani de la ruperea raportului cu ex-logodnicul ei, îşi dă seama că l-a făcut să sufere pe nedrept. Decide să-i scrie pentru a-şi exprima în mod sincer comportamentul inadecvat şi pentru a-i cere iertare.

Branden scrie în această privinţă:

„Dacă am săvârşit acţiuni care au rănit autostima noastră, numai împlinind acţiuni contrare corespunzătoare vom putea să o recuperăm".

Ce să facem în cazul în care am comis o greşeală pe care acum nu mai e posibil să o remediem, dar care continuă să ne apese conştiinţa?

În acest caz, este potrivit să reflectăm pentru a înţelege mai bine motivele pentru care, în acea circumstanţă concretă, am acţionat în acel mod, ca şi cum acţiunea ar fi fost făcută de cel mai bun prieten al nostru. De multe ori suntem mult mai dispuşi să-i iertăm pe ceilalţi decât pe noi înşine.

Decât să ne învinuim, gândindu-ne: „Ce fel de om sunt?", ar fi mai potrivit să ne întrebăm: „Din ce cauză m-am comportat aşa?"

Ori de câte ori cititorul ar trebui să se simtă vinovat de acţiunile cărora nu le poate aduce nici un remediu, tot de atâtea ori îi propun următorul exerciţiu.

EXERCIŢIUL NUMĂRUL DOUĂZECI ŞI ŞAPTE:

aminteşte-ţi de vreo acţiune ce îţi mai trezeşte multe sentimente de vinovăţie. Întoarce-te la momentul în care ai decis să te comporţi în acel mod.

- Închide ochii şi ascultă o muzică relaxantă
- Caută să reconstruieşti mental ceea ce gândeai şi simţeai mai înainte de a te decide.
- Întreabă-te: „Dacă aş putea să mă întorc în urmă, aş acţiona azi în mod diferit?"

Aşază-te acum într-o poziţie comodă, ascultă muzică relaxantă, închide ochii şi vizualizează orice detaliu:

– locul în care s-a întâmplat evenimentul;

– persoanele care au luat parte la eveniment;

– pe tine însuţi... chipul tău, nevoile tale, temerile tale, situaţia în care te găseai ÎNAINTE de episodul în discuţie;

– recunoaşte responsabilităţile tale, dar repetă-ţi: „MĂ IERT DIN TOATĂ INIMA!";

– deschide-ţi ochii şi acordă-ţi un premiu, ceva care să te mulţumească într-un mod deosebit;

– scrie în jurnalul tău: „Eu mă iert în totalitate".

De multe ori este util să se scrie episodul ca şi cum s-ar fi întâmplat altcuiva, în aşa fel încât să se dobândească puţină distanţă faţă de cele întâmplate.

În acelaşi fel în care am examinat sentimentele noastre de vinovăţie amintite, este necesar să analizăm în mod critic îndatoririle noastre.

Familia, şcoala şi religia sunt izvoare fecunde de îndatoriri sănătoase şi înţelepte, dar pot fi şi izvoare de îndatoriri nesănătoase, fără ca prin aceasta să fim nevoiţi să atribuim o rea-intenţie educatorilor.

Mintea copilului este foarte uşor susceptibilă să fie programată de mesaje ce provin de la persoanele care îi sunt mai importante.

De aceea, pe parcursul educaţiei familiale şi religioase sunt foarte uşor de întipărit în copil mulţi de „ar trebui", care, dacă nu sunt analizaţi în mod critic, pot condamna mai apoi adultul să trăiască în nemulţumire, sub tirania sentimentului datoriei.

Exercițiul numărul douăzeci și opt:

fii atent de câte ori şi în care circumstanţe pronunţi cuvântul „trebuie". Notează-ţi reflecţiile în jurnal, separând îndatoririle sănătoase de cele nesănătoase.

Îndatoriri sănătoase	Îndatoriri nesănătoase
....	....
....	....
....	....
....	....

EXERCIŢIUL NUMĂRUL DOUĂZECI ŞI NOUĂ:

examinează una dintre datoriile tale nesănătoase, punându-ţi următoarele întrebări:

- „Ce motive valide am pentru a considera că trebuie să acţionez astfel?"
- „Ce beneficii obţin acţionând aşa?"
- „Ce simt când acţionez în acest mod?"
- „Ce conflicte îmi provoacă acest mod de a acţiona?"
- „Mă ajută să-mi ating obiectivele?"
- „Îmi permite să am relaţii bune cu ceilalţi?"

De exemplu: „AR TREBUI să te forţezi să-i mulţumeşti întotdeauna pe părinţii tăi", sau „AR TREBUI să fii întotdeauna dispus să te sacrifici pentru ceilalţi şi să uiţi de dorinţele şi de nevoile tale".

Când acţionăm împotriva acestor imperioase „ar trebui", nu putem face altceva decât să ne simţim vinovaţi.

Deci este indispensabil să distingem care sunt datoriile care cu adevărat fac parte din sistemul nostru de valori personale şi acelea care ne învinovăţesc în mod inutil.

Luciana, de exemplu, se plânge că este întotdeauna nervoasă şi stresată şi îşi dă seama că se ceartă mereu cu soţul şi cu fiul ei pentru nimicuri. Când i se cere să-şi analizeze datoriile, îşi dă seama că este încontinuu sub tensiune şi că nu are nici un moment pentru sine.

Simţul său exasperat al datoriei nu-i permite să-şi descarce tensiunile, provocându-i astfel o nemulţumire serioasă, care creează nemulţumire chiar şi celor din familia sa.

Pentru a ne elibera de tirania datoriei nesănătoase, mai este important să învățăm să ne schimbăm limbajul. Cuvântul „trebuie" nu-i lasă persoanei nici o posibilitate de alegere. Cuvântul „prefer", în schimb, îi permite persoanei o cale de ieșire și are un impact diferit asupra psihicului.

De aceea, să învățăm să înlocuim cuvântul „trebuie" cu „prefer".

De exemplu: „Prefer să nu provoc o neplăcere prietenilor mei, chiar dacă uneori trebuie s-o fac pentru integritatea și coerența personale".

Ultimul exercițiu, „pentru nevroticii normali".

EXERCIȚIUL NUMĂRUL TREIZECI:

repetă comportamentele care îți provoacă un nemotivat sentiment de vinovăție, până când intensitatea lor scade sau dispare cu totul.

REZUMÂND

Timp de două săptămâni pune în practică următoarele exerciţii:

- Dă atenţie acţiunilor care creează în tine sentimente de vinovăţie.
- Distinge sentimentele tale de vinovăţie sănătoase de cele nesănătoase.
- Dacă tu consideri că te-ai comportat rău cu cineva, încearcă să „rezolvi problema".
- Dacă îţi dai seama că sentimentul de vinovăţie este nemotivat, analizează-l în mod critic, căutând să găseşti posibilele soluţii.
- Pune în practică soluţiile identificate, în aşa fel încât să-l elimini complet.
- Aminteşte-ţi să analizezi în mod critic normele, în aşa fel încât să le adaptezi modului tău de a gândi şi personalităţii tale, în spiritul respectului faţă de ceilalţi.
- Fii atent ori de câte ori pronunţi cuvântul „trebuie".
- Analizează şi apoi separă datoriile sănătoase de cele nesănătoase.
- Înlocuieşte cuvântul „trebuie" cu „prefer".

CAPITOLUL V

ASERTIVITATEA

Prin **comportament asertiv** sau **asertivitate** nu înţelegem atitudinea încăpăţânată a aceluia care vrea să obţină cu orice preţ ceea ce doreşte, ci voinţa fermă de a-şi pune în valoare propriile drepturi, de a-şi exprima propriile opinii, sentimente, dorinţe atunci când se consideră oportun, în mod clar, sincer, direct, apropriat şi respectuos, fără a viola drepturile propriului interlocutor.

Comportamentul asertiv se bazează pe respectul faţă de sine şi faţă de celălalt, pe respectarea propriilor necesităţi şi pe posibilitatea de a negocia în caz de conflict.

În raporturile interpersonale, în schimb, persoanele oscilează între două atitudini opuse: **pasivitatea** şi **agresivitatea**.

În ambele cazuri, persoana nu este mulţumită de raporturile sale şi îşi diminuează în mod iremediabil autostima.

Plecând de la presupunerea că nici chiar fraţii, cu toate că sunt din aceeaşi familie, nu gândesc la fel, este inevitabil ca, în orice relaţie, mai degrabă sau mai târziu, să apară divergenţe şi să fie necesară, prin urmare, exprimarea propriul punct de vedere.

Pasivul nu-şi exprimă opiniile, necesităţile şi nu-şi apără drepturile, pentru că îi este frică să nu rupă relaţia cu celălalt, să nu pară că este rău sau egoist sau să nu-l

facă pe celălalt să sufere. Poate să ajungă chiar să-şi exprime criticile, dar o face într-un mod mai puţin clar şi incisiv, motiv pentru care este cu greu luat în considerare. În acest mod, furnizează altora ocazia de a profita de el. Complăcerea sa excesivă îl face să sufere foarte mult, până acolo că, nemaiputând să îndure, poate întrerupe brusc relaţia interpersonală sau poate exploda, devenind agresiv.

Este **agresiv** acela care îşi exprimă drepturile, necesităţile şi criticile într-un mod nepotrivit, atacând, oprimând, învinuind sau umilindu-l pe interlocutorul său. Comportamentul agresiv poate să fie o reacţie la excesiva complăcere sau o tentativă de a-l domina pe celălalt. În toate cazurile, persoana agresivă distruge iremediabil raporturile şi se simte deseori vinovată pentru ceea ce a zis sau a făcut într-un moment de izbucnire a furiei.

Se vorbeşte despre „sindromul pendulului" când o persoană trece de la o modalitate comportamentală la alta.

O persoana poate să fie sau prevalent pasivă, sau prevalent agresivă, ori poate să fie agresivă cu unele persoane şi binevoitoare cu altele.

Să nu uităm apoi **pasivul-agresiv**, care poate fi cel care îşi impune opiniile folosindu-se de mijloace indirecte, ca, de exemplu, manipularea prin sentimente de vinovăţie sau printr-o aparentă bunătate şi simpatie.

Această formă de „agresivitate delicată" nu este, cu siguranţă, un rău mai mic decât agresivitatea dură şi ajunge, de obicei, să fie pusă în act de persoanele care deţin o putere.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL TREIZECI ȘI UNU:

care atitudine predomină în raportul tău cu ceilalți?

....

....

....

....

....

Indică persoanele cu care ești pasiv, supus sau simpatic:

....

....

....

....

....

Indică persoanele cu care ești agresiv:

....

....

....

....

....

Descrie câteva episoade care sunt semnificative pentru tine:

....

....

....

....

....

....

Pentru a dezvolta un comportament asertiv, este important să formulăm o serie de **convingeri asertive** ce vor susţine comportamentul nostru asertiv.

Ele sunt:

- Vom câştiga în termeni de respect când apărăm în mod responsabil şi respectuos drepturile noastre, făcându-ne cunoscuţi şi altora.
- A căuta să ne comportăm în aşa fel încât să nu ofensăm niciodată pe nimeni conduce, de obicei, la a ne provoca rău nouă înşine şi altora.
- Atunci când apărăm drepturile noastre şi ne exprimăm în mod direct şi clar necesităţile, toţi obţin beneficii.
- Atunci când sacrificăm prea des drepturile noastre, îi învăţăm pe alţii să profite de noi.
- Atunci când ne comportăm în mod asertiv, arătând sincer lucrurile care ne deranjează, dăm altora ocazia de a ne cunoaşte şi de a-şi transforma comportamentele incorecte în privinţa noastră.

Mai mult, toţi avem dreptul să ne comportăm în mod asertiv, exprimând în mod leal şi respectuos gândurile, sentimentele şi opiniile noastre.

Într-un mod particular:

1. Toţi avem dreptul să fim respectaţi de alţii, indiferent de vârstă, de sex, de condiţia economică, de nivelul de pregătire intelectuală.
2. Toţi avem dreptul de a avea necesităţi şi dorinţe care trebuie să fie considerate la fel de importante ca şi ale celorlalţi.
3. Toţi avem dreptul de a trăi sentimente de tot felul şi de a le exprima în mod respectuos faţă de ceilalţi.

4. Toţi avem dreptul de a decide să împlinim aşteptările altor persoane sau să acţionăm după dorinţele şi necesităţile noastre, fără a leza drepturile lor.
5. Toţi avem dreptul de a avea opiniile noastre şi de a le exprima.
6. Toţi putem să ne schimbăm o idee dacă circumstanţele şi experienţele noastre de viaţă favorizează acest lucru, fără ca, pentru aceasta, să fim învinuiţi de alţii.
7. Toţi avem dreptul să decidem dacă vrem să oferim altora justificări pentru comportamentele noastre, fără ca, prin aceasta, să fim lipsiţi de respect.
8. Toţi avem dreptul să judecăm într-un mod autonom comportamentul nostru şi ceea ce este drept sau greşit pentru noi.
9. Toţi avem dreptul de a cere explicaţii sau informaţii pentru ceea ce nu cunoaştem, fără ca, prin aceasta, să fim consideraţi ignoranţi.

Pentru a deveni asertivi, **este important să ştim să facem distincţie între ceea ce sunt drepturile altora şi dorinţele sau aşteptările lor**: nu este drept să lezăm drepturile altora, dar, la fel, nu este drept să lezăm drepturile noastre pentru a satisface dorinţele celorlalţi.

Definim acum un repertoriu de atitudini asertive:

- **Asertivitatea pozitivă** constă în a exprima afecţiunea şi stima autentice faţă de ceilalţi, încercând să vedem mereu calităţile şi defectele persoanelor care ne înconjoară, fără a considera ceva ca scontat.
- **Asertivitatea empatică** rezidă în a ne exprima criticile după ce am încercat să înţelegem punctul de

vedere şi sentimentele interlocutorului. De exemplu, s-ar putea zice: „Înţeleg că, probabil, a intervenit ceva şi, din acest motiv, ai ajuns cu întârziere, dar pe mine mă deranjează mult faptul că trebuie să aştept, de aceea, propun ca..."

■ **Asertivitatea progresivă** constă în a afirma întotdeauna cu o mai mare fermitate opiniile dacă ni se pare că celălalt nu ţine cont de ele.

■ **Asertivitatea comparativă** intră în acţiune atunci când se face cunoscută interlocutorului discrepanţa dintre cuvintele sale şi comportamental său efectiv.

După această introducere, voi înşira principalele abilităţi asertive, care, nu numai că vor mări autostima, dar vă vor permite să aveţi raporturi mai senine şi mai mulţumitoare cu ceilalţi.

Abilităţile asertive sunt:

1. Cum exprimăm elogiile;
2. Cum le primim;
3. Cum exprimăm propriile dorinţe;
4. Cum potolim mânia;
5. Cum ne protejăm de agresivitatea şi de atitudinea autoritară a celuilalt;
6. Cum facem o critică;
7. Cum primim o critică.

CUM SĂ EXPRIMĂM ELOGIILE

Elogiile sunt, în general, considerate un lucru pozitiv. Şi, cu toate acestea, nu toţi gândesc aşa despre ele. Determinant este modul în care sunt făcute. Unii, când primesc

elogii, gândesc că celălalt caută să-i manipuleze prin laude şi gândesc, de exemplu: „Cine ştie ce vrea de la mine!”

EXERCIŢIUL NUMĂRUL TREIZECI ŞI DOI:

reflectează asupra reacţiei tale în faţa elogiilor:

....

....

....

Dacă te-ai simţit vreodată în încurcătură, descrie unul sau mai multe episoade de acest fel:

....

....

....

....

O sugestie utilă ar putea fi aceea de *a cere permisiunea*, pentru a pregăti persoana să primească complimentul, evitând situaţiile de încurcătură. S-ar putea spune, spre exemplu: „Pot să-ţi spun un lucru pe care îl apreciez la tine?”

Este şi mai important *să descriem comportamentul pe care vrem să-l lăudăm*. De exemplu, zicând: „Îmi plac foarte mult desenele tale”, exprimăm aprecierea, în timp ce afirmaţia: „Eşti un pictor excepţional!” poate fi interpretată ca o luare peste picior.

În primul caz, elogiul este descriptiv, în al doilea caz, este de evaluare.

EXERCIȚIUL NUMĂRUL TREIZECI ȘI TREI:

gândește-te la câteva persoane pe care dorești să le elogiezi și încearcă să formulezi elogiul într-un mod asertiv:

....

....

....

CUM SĂ PRIMIM ELOGIILE

Atunci când primești un compliment, permite-i să pătrundă în tine, dacă nu ai motive să pui la îndoială sinceritatea persoanei.

Capacitatea noastră de a primi elogiul este benefică atât pentru noi, cât și pentru persoana care îl face; în caz contrar, neplăcerea este reciprocă.

Relațiile interpersonale se îmbogățesc atunci când ambele părți își transmit expresii de apreciere.

Nu este bine, în sfârșit, să ne agităm să răspundem la elogii, altfel s-ar pierde din spontaneitate în relația cu acea persoană. În anumite ocazii, poate fi potrivit să răspundem cu un elogiu, nu „din datorie", ci din dorința autentică de a exprima ceva ce simțim cu adevărat.

CUM SĂ NE EXPRIMĂM DORINȚELE

Multe persoane fac o mare greșeală în relațiile cu ceilalți. Greșeala este aceea de a se aștepta ca cealaltă persoană să înțeleagă de la sine ceea ce vrem noi de la

ea. „Dacă m-ar iubi, ar înţelege de ce anume am nevoie", aud repetându-se deseori această expresie, sau: „Ar trebui să înţeleagă singură că nu poate să mă ţină o oră la telefon în timp ce iau prânzul!"

Să ne amintim că ceilalţi nu întotdeauna ne satisfac dorinţele, nici măcar dacă le-o spunem, darămite dacă nu le spunem.

Este important să folosim **mesajele la persoana întâi, fără a face referinţă la norme generice**. Un exemplu de mesaj spus la persoana întâi este următorul: „Aş dori foarte mult ca, din când în când, să-mi trimiţi câte un buchet de flori". O frază generică, numită şi „mesaj la persoana a doua", ar putea fi aceasta: „Soţii buni dăruiesc mereu flori soţiilor lor".

Fraza generică este culpabilizantă şi deseori îl irită pe acela care o primeşte.

În sinteză, este important să exprimăm cu claritate ceea ce dorim ca alţii să facă pentru noi, făcând referinţă la **comportamente concrete**.

Întorcându-ne acum la exemplul precedent, dacă soţia i-ar fi spus soţului ei: „Aş vrea ca tu să fii mai drăguţ cu mine", probabil că el nu ar fi înţeles niciodată că soţia sa voia să primească flori de la el.

EXERCIŢIUL NUMĂRUL TREIZECI ŞI PATRU:

reflectează asupra lucrurilor pe care le-ai dori de la persoanele care-ţi sunt dragi.

Încearcă să le exprimi folosindu-te de mesaje la persona întâi şi indicând comportamentele concrete pe care le ceri de la ele.

CUM SĂ POTOLIM MÂNIA

Atunci când o persoană este foarte mâniată, ea este incapabilă să primească informaţii. Cu alte cuvinte, nu este în stare să comunice în mod eficient. Aceste situaţii de „plinătate emoţională" pot fi foarte distructive, întrucât asistăm la o escaladare de injurii care-i pot răni pe cei implicaţi în această situaţie şi pot să degenereze, în cazuri extreme, în acţiuni violente.

Este salutar, de aceea, **să evităm să fim antrenaţi în situaţii de acest tip**, deoarece nu aduc nimănui nici un beneficiu.

Atunci când cineva este foarte mâniat pe noi, este necesar să întrerupem imediat conversaţia cu el, deoarece comunicarea devine imposibilă. Am putea spune: „Vom mai vorbi într-un alt moment, când vom fi mai calmi amândoi".

Luând o pauză, tensiunea poate fi descărcată, putem reflecta cu mai mult calm, pentru ca mai apoi să ajungem la o clarificare.

În acelaşi fel putem acţiona şi atunci când mânia este a noastră, spunând, spre exemplu: „În acest moment sunt foarte nervos şi nu sunt în stare să comunic cu tine. Vom vorbi când voi fi mai calm".

În ambele cazuri, în timpul pauzei, este foarte important să ne ocupăm cu un lucru relaxant pentru noi, ca de exemplu: să ne plimbăm, să ascultăm o muzică plăcută, liniştitoare, în aşa fel încât să se descarce tensiunea acumulată în noi.

Apoi, este fundamental să ne gândim la calităţile persoanei pe care ne-am mâniat şi la lucrurile pozitive ce au fost în raporturile dintre noi. **Ar trebui, mai apoi, să căutăm să înţelegem punctul de vedere**

al celuilalt, întrebându-ne, spre exemplu: „Din ce cauză s-a comportat astfel?"

Dacă, dimpotrivă, în timpul pauzei, continuăm să vedem numai aspectele negative ale problemei, pauza aceea nu a folosit la nimic, iar următoarea întâlnire va produce o nouă „ciocnire".

EXERCIȚIUL NUMĂRUL TREIZECI ȘI CINCI:

cum te comporți, de obicei, atunci când cineva este mâniat pe tine?

....

Te închizi în tine însuți ?

....

Plângi? ....

Reacționezi agresiv? ....
În ce mod? ....

....

....

Cum te comporți când ești mânios? ....

Ridici vocea? ....

Trântești obiectele? ....

Îi ofensezi pe alții? ....

Lovești? ....

Începi să plângi? ....

Te închizi în tine însuți? ....

Descrie câteva episoade semnificative: ....
....
....
....
....

Pentru a fi asertiv, cum ai fi putut să te comporţi în acele situaţii? ....
....
....
....
....

CUM SĂ NE PROTEJĂM DE PREPOTENŢA ALTUIA

Adesea ne întâlnim cu persoane care vor să ne impună punctul lor de vedere sau să ne determine să ne comportăm aşa cum ar dori ele.

În aceste situaţii, fie ne mâniem, fie începem să aducem scuze sau justificări pentru a ne proteja. Un exemplu în această privinţă ar putea fi următorul: Sara îi telefonează prietenei sale, Enrica, pentru a-i cere să o însoţească la o sărbătoare, pentru că nu vrea să meargă singură. Enrica, temându-se să nu o ofenseze pe prietena ei, caută să găsească o scuză, spunând, spre exemplu: „Nu pot veni, pentru că mâine trebuie să mă trezesc devreme".

Sara reia, spunând: „Nu-ți fă nici o grijă! Nu ne vom întoarce târziu!" Enrica, atunci, caută o altă scuză: „Nu am maşină, pentru că o foloseşte fratele meu". „Nu-i nici o problemă", insistă Sara, „am să împrumut eu maşina de la tatăl meu".

Cu cât noi aducem mai multe scuze, cu atât dăm mai mult posibilitate persoanelor prepotente să ne impună voința lor. Singurul lucru pe care trebuie să-l facem este să aplicăm tehnica asertivă a „discului zgâriat", care constă în senina repetare a aceleiași fraze care exprimă cu claritate ceea ce dorim noi. Ca să ne întoarcem la exemplul precedent, Enrica ar fi putut repeta fraza: „Sara, îmi pare rău, dar nu vreau să merg la sărbătoare".

Acest comportament asertiv ne permite să insistăm în dorințele noastre legitime fără să cădem în capcane verbale manipulatorii din partea interlocutorului nostru și fără să ne abatem de la obiectivul nostru personal.

Multe persoane confundă comportamentul asertiv cu agresivitatea față de ceilalți, pentru că au învățat, de la părinții lor sau de la altcineva, să fie foarte îngăduitoare. Pe de altă parte, persoanele agresive consideră că un comportament asertiv denotă „slăbiciune" de caracter, deoarece au fost educate după convingerea: „Dacă cedezi în fața convingerilor altora, ești terminat!", sau: „Dacă ești prea gentil, celălalt va profita de tine".

În această privință, este extrem de semnificativ citatul din Colter și Guerra, care afirmă: „Comportamentul asertiv se bazează pe respect: față de noi înșine, față de alții, față de sistemul de valori al fiecăruia".

EXERCIȚIUL NUMĂRUL TREIZECI ȘI ȘASE:

reflectează asupra comportamentului tău obișnuit în fața persoanelor prepotente:

....

....

....

....

Descrie vreun episod semnificativ:

....

....

....

....

Pentru a fi asertiv, cum ai fi putut să te comporți în acele situații?

....

....

....

....

CUM SĂ FACEM O CRITICĂ

A ști să ne formulăm criticile în mod constructiv este fundamental pentru a ne salva raporturile cu persoanele din jurul nostru. Căci persoana foarte îngăduitoare, care nu reușește să-și exprime propriile opinii, sfârșește cu timpul prin a nu mai suporta relația. Unii nu înțeleg pentru ce un prieten sau un partener, dintr-o dată și fără nici un motiv plauzibil, întrerupe relația cu ei. Se întreabă fără să înțeleagă de ce se întâmplă așa. Deseori celălalt a fost foarte îngăduitor și nu a spus niciodată,

pentru a nu distruge raportul, ceea ce îi crea probleme. Dar atunci când se suportă situații neplăcute, se acumulează tensiune până la punctul în care pentru aceste persoane devine imposibil să continue să mai suporte așa ceva. Îmi vine în minte exemplul soțului care îi spune soției: „Mă duc să cumpăr țigări", și nu se mai întoarce niciodată acasă.

Pe de altă parte, persoana agresivă, care-și exprimă punctul de vedere în mod incorect, provoacă iritare în celălalt până într-acolo că raportul nu mai este satisfăcător. Nimănui nu-i place să fie încontinuu ofensat sau criticat și, putând alege, toți preferăm să stăm cu persoanele care ne respectă.

Este determinant așadar, pentru a ne menține relațiile în timp, **să exprimăm clar și în mod corespunzător ceea ce ne provoacă supărare.**

Trebuie să facem distincție între **critica constructivă**, care exprimă un reper negativ specific într-un context pozitiv, făcută cu intenția de a îmbunătăți raportul, și **critica distructivă**, care transmite mesaje de condamnare și are scopul de-l a răni pe celălalt.

Definiția CRITICII ar putea, în definitiv, să fie următoarea: „comentariu care scoate în evidență aspectele negative ale unei persoane sau ale comportamentului unei persoane și modul de a fi al ei, aspecte ce pot fi constructive sau distructive, relevante sau irelevante, oportune sau inoportune, făcute pe față sau pe la spate".

Din păcate, trăim într-o societate înclinată spre critică, înclinată să folosească „creionul roșu" pentru a sublinia greșelile, care, în schimb, consideră scontate calitățile persoanelor. Arta de a critica este unul dintre sporturile preferate ale multora!

În afară de criticile făcute pe faţă, există criticile subtile, numite pasivo-agresive, ca, de exemplu:

- **A-l arăta pe Tizio, lăudându-l pe Caio**, cu fraze de tipul: „Sărmana femeie a lui Cutare, este o sfântă!", lăsând astfel posibilitatea să ne imaginăm că soţul este un nemernic. În acest caz, ar fi mai potrivit să se spună: „Spre cine este îndreptată această laudă?"
- **A critica priceperea profesională a unei persoane, elogiind unul dintre hobby-urile ei**, spunând, de exemplu, despre un medic: „Este foarte priceput să facă fotografii".

EXERCIŢIUL NUMĂRUL TREIZECI ŞI ŞAPTE:

aminteşte-ţi un episod semnificativ în care ai fost criticat în mod dur şi puţin constructiv, şi care încă te mai răneşte.

....

....

....

....

....

Descrie episoade semnificative în care tu ai criticat în mod dur şi distructiv, şi care te fac să te simţi încă vinovat.

....

....

....

....

....

Pentru a formula o critică constructivă, este necesar să subdividem situaţia în trei faze: Înainte, În timpul şi După critică.

Înainte de critică

Mai înainte de a exprima asertiv o critică, este important să facem unele reflecţii:

■ Se cuvine să nu uităm că nu avem dreptul să criticăm pe nimeni dacă nu suntem dispuşi să lăudăm. Mai înainte de a formula critica, trebuie să recunoaştem calităţile persoanei şi să învăţăm a o preţui.

■ Trebuie să ne întrebăm dacă avem partea noastră de responsabilitate în comportamentul persoanei pe care intenţionăm să o criticăm. Spre exemplu, Elisa este supărată pe prietena sa, Elena, pentru că îi telefonează întotdeauna la orele paisprezece, atunci când ea se odihneşte. Recunoaşte însă partea ei de responsabilitate, întrucât nu i-a spus niciodată prietenei sale despre acest obicei.

■ Trebuie să delimităm critica la comportamentul inadecvat al celuilalt, evitând judecăţile globale. Este asertivă afirmaţia: „Mă enervează când soseşti târziu"; este culpabilizant să spui: „Cine soseşte târziu nu are respect faţă de ceilalţi".

■ Trebuie să ne referim la comportamentele pe care interlocutorul are posibilitatea să le corecteze, evitând să facem referinţă la episoade din trecut la care nu mai este posibil să se mai aducă nici un remediu. Aşa-numitul „drept la izbucnire" pare de o eficacitate dubioasă pentru a-l ajuta pe cel acuzat să schimbe în bine comportamentul său şi este, prin urmare, o izbucnire de tip agresiv.

■ Dacă ceea ce se caută este binele relației, trebuie să ne abținem de la exprimarea criticilor atunci când avem sentimente de ostilitate.

■ Se cuvine să alegem cu grijă locul și momentul psihologic și fizic adaptat pentru a exprima o critică de la care se așteaptă un efect într-adevăr constructiv. Să evităm așadar să fie de față persoane și să acceptăm ca cealaltă persoană să nu aibă, în acel moment, emoții negative, ca tristețe, anxietate, mânie, pentru că, în acest caz, nu va fi în starea psihologică potrivită ca să accepte critica noastră.

■ Va fi oportun să pregătim psihologic interlocutorul ca să primească critica, **cerându-i permisiunea**, spunându-i, spre exemplu: „Pot să-ți vorbesc despre un lucru care m-a supărat?"

În timpul criticii

■ Înainte de toate, este important să avem o dispoziție empatică față de cealaltă persoană, încercând să ne punem în locul ei, încercând să avem punctul ei de vedere și să recunoaștem cu adevărat ce este pozitiv în ea. Căci critica constructivă exprimă un reper negativ într-un context general pozitiv (asertivitatea empatică). Spre exemplu, dacă Paula vrea să o critice pe colega ce o întreabă mereu despre munca pe care o face, tulburând-o, ar putea să-i spună: „Știu că ai încredere în mine și că mereu cauți să-ți îndeplinești cât mai bine munca, însă mi-ar plăcea ca tu să te descurci un pic de una singură, pentru că ai toate capacitățile să o faci. Și eu aș putea, în acest mod, să-mi desfășor mai bine munca fără să mai fiu întreruptă".

■ Este important să descriem cu claritate comportamentul pe care vrem să-l corectăm, în aşa fel încât cel interesat să ştie exact despre ce este vorba şi să poată, dacă doreşte, să remedieze situaţia. Să evităm aşadar frazele generice ca: „Aş vrea ca tu să fii mai atent la exigenţele mele". Interlocutorul ar putea să nu ştie exact ce doreşte cealaltă persoană de la el să facă în mod concret.

■ Trebuie să evităm descalificările globale, ameninţările, acuzele, sarcasmele, ironiile şi comparaţiile umilitoare. Un exemplu de comparaţie umilitoare ar putea să fie acesta: „Priveşte cum se comportă soţia lui cutare în confruntările cu el... Mama mea, da, ştia să se dedice familiei... Ex-logodnica mea ştia ce să facă". Asemenea confruntări îl irită foarte mult pe acela care le primeşte, făcând ca acea critică să fie distructivă.

■ Trebuie să avem grijă de gesturile nonverbale, evitându-le pe acelea care ar putea răni mai mult decât cuvintele, ca, de exemplu: degetul arătător întins, priviri dispreţuitoare, ton agresiv al vocii.

■ Să furnizăm alternative de comportament, ca, de exemplu: „Dacă ţi se va mai întâmpla să întârzii, cel puţin la prima ocazie telefonează-mi, pentru a mă avertiza".

■ Să folosim mesaje la persoana I, mesaje care constau în a vorbi despre emoţiile şi sentimentele pe care comportamentul celeilalte persoane le trezeşte în noi, evitând fraze generice. Spre exemplu, e preferabil să spunem: „Mi-a provocat o mare supărare faptul că tu...", decât să afirmăm: „Nu ai educaţie atunci când...", sau: „Nu trebuie... nu e drept să te comporţi aşa".

■ Să exprimăm critica în mod clar o singură dată, deoarece a insista până la dezgust ar face mesajul nostru ineficace.

O metodă foarte simplă de a formula o critică şi care rezumă tot ceea ce am spus până acum e **metoda X, Y, Z**: **„Atunci când tu**... (descriem comportamentul pe care vrem să-l criticăm, pe care îl vom chema **X**), **eu simt**... (vorbim despre emoţia pe care o simţim, emoţie pe care o vom numi **Y**), **de aceea, propun**... (propunem un comportament alternativ mai corect, pe care îl vom numi **Z**)".

De exemplu, să spunem: „Când tu soseşti târziu la cină eu mă enervez foarte tare; de aceea, dacă se va mai întâmpla încă o dată, aş prefera să-mi telefonezi ca să mă avertizezi".

După critică

■ DACĂ PERSOANA CĂREIA I SE ADRESEAZĂ CRITICA O PRIMEŞTE, să ne comportăm normal, amintindu-ne nouă înşine şi celuilalt că o critică constructivă este folositoare pentru a menţine relaţii satisfăcătoare în timp.

■ DACĂ PERSOANA NU O ACCEPTĂ, să susţinem că este important să se vorbească despre lucrurile care nu merg într-o relaţie, pentru a o face durabilă şi, eventual, să găsim soluţii alternative menite să fie satisfăcătoare pentru amândoi.

■ Este tipic celui care face critica constructivă să mulţumească celuilalt atunci când se comportă corect, spunându-i, spre exemplu: „Îţi mulţumesc... am apreciat că tu..."

EXERCIŢIUL NUMĂRUL TREIZECI ŞI OPT:

gândeşte-te la comportamentele care te supără în mod deosebit, la persoanele cu care ai raporturi. Concentrează-te, mai ales, asupra celor care revin periodic.

....

....

....

Acum încearcă să exprimi faţă de fiecare persoană o critică constructivă şi scrie aici, dedesubt, fraza pe care ai spune-o în mod asertiv.

....

....

....

CUM SĂ PRIMIM CRITICILE

O critică spusă bine poate fi foarte folositoare şi contribuie cu siguranţă la îmbunătăţirea autostimei noastre. Deoarece PERSOANELE, din păcate, TIND SĂ FACĂ MULTE CRITICI, este foarte important să învăţăm să răspundem la critici în mod asertiv.

Vă voi oferi acum câteva sugestii:

■ Pentru a primi asertiv criticile cerute, sau necerute, bine sau rău-intenţionate, este folositor *să nu contra-atacăm în grabă*, deoarece, dacă răspunsul cu o lovitură poate da un moment de uşurare, el nu contribuie la creşterea personală şi nici la creşterea raportului. Este mult mai potrivit, în schimb:

– să punem întrebări care să clarifice punctul de vedere al interlocutorului; spre exemplu, să întrebăm: „Mai exact, ce intenţionezi să spui?";

– să cerem exemple pentru a înţelege în care ocazii comportamentul nostru a fost incorect;

– să cerem sugestii şi alternative de la cel care face critica, spunând, spre exemplu: „După părerea ta, atunci, cum ar fi trebuit să mă comport într-o situaţie asemănătoare?"

■ După ce am căutat să înţelegem clar punctul de vedere al interlocutorului, putem cere timp pentru a ne gândi, spunând, de exemplu: „Voi reflecta asupra a tot ceea ce mi-ai spus tu".

■ Atunci când suntem singuri, este potrivit să ne întrebăm: „Este drept sau greşit pentru mine?", amintindu-ne că nu există reguli absolute asupra a ceea ce este drept sau greşit să facem în cazul în care nu se lezează drepturile altora.

■ Dacă recunoaştem că suntem în greşeală, ne scuzăm în faţa persoanei care ne-a făcut critica. ***„Admit că am făcut o eroare"*** – sunt şase cuvinte foarte salutare în relaţiile interpersonale. Sau, dacă recunoaştem că acea critică este dreaptă, putem mulţumi persoanei care ne-a criticat constructiv.

■ În cazul în care nu suntem de acord cu ceea ce ni s-a spus, atunci putem spune: „Am reflectat, dar eu gândesc altfel, respectând în acelaşi timp şi punctul tău de vedere".

■ Dacă acea critică este în mod clar distructivă, rău-intenţionată sau manipulatoare, nu trebuie să coborâm la nivelul celuilalt, nici să înghiţim momeala sarcasmului şi a ostilităţii. Lucrul cel mai bun de făcut este

acesta: să ignorăm tot ceea ce a spus celălalt, făcând să lunece pe lângă noi critica pe care o considerăm lipsită de importanţă.

EXERCIŢIUL NUMĂRUL TREIZECI ŞI NOUĂ:

reflectează cum reacţionezi, de obicei, la critici.

....

....

....

....

Gândeşte-te la câteva situaţii în care ai fost criticat şi gândeşte-te cum ai fi putut tu să te comporţi în lumina a tot ceea ce ţi s-a zis aici.

....

....

....

....

....

....

CONCLUZIE

Prin această lucrare, sper că v-am oferit sugestii folositoare pentru a vă îmbunătăţi autostima şi raporturile cu celelalte persoane. Secretul pentru a menţine stabile rezultatele obţinute e acela de a reciti din când în când această carte şi de a vă angaja constant în exerciţii.

Din păcate, mintea noastră, fiind programată, tinde să repropună aceleaşi secvenţe comportamentale, chiar dacă sunt greşite sau dureroase. Din această cauză, este foarte potrivit un antrenament constant în primele luni, cu scopul de a schimba „programarea noastră mintală".

Odată însuşite noile modalităţi ale comportamentului, totul va fi mai uşor. Teoria cognitivo-comportamentală, la care se referă această carte, evidenţiază importanţa învăţării în ce priveşte caracteristicile personalităţii, cu alte cuvinte: **aşa cum am învăţat să fim într-un anumit mod, putem învăţa comportamente mai adaptate, numai să ne propunem obiective graduale pentru a ajunge la scop.**

La Vicenza, acolo unde trăiesc şi muncesc, multe persoane de diferite vârste, profesiuni, niveluri de pregătire intelectuală au participat la seminarii pentru a învăţa autostima. Aceia care într-adevăr s-au angajat au reuşit să obţină realizarea posibilităţilor şi a visurilor lor.

Doresc din toată inima ca şi voi să puteţi să vă atingeţi obiectivele.

Spor la muncă!

Apendice

CUM SĂ-I ÎNVĂȚĂM AUTOSTIMA PE COPII

Înainte de toate, este necesar să subliniem faptul că acceptarea fiului din partea părintelui depinde şi de autostima sa: cu cât un părinte se stimează mai mult şi, în consecinţă, îşi acceptă emoţiile şi slăbiciunile, cu atât mai mult va reuşi să le accepte pe cele ale fiului său.

Ca o concluzie la această lucrare despre autostimă, m-am gândit să propun acest ghid practic celor care au fii sau care lucrează într-un ambient educativ, ca să poată favoriza învăţarea unei iubiri sănătoase de sine încă din copilărie.

Noi trebuie să depunem efort pentru a înlătura condiţionările deja dobândite. Să încercăm să permitem noilor generaţii să pornească cu mai multe avantaje în realizarea potenţialului lor.

Această parte este structurată în două secvenţe:

• în prima, sunt oferite informaţii utile părinţilor şi educatorilor pentru a şti cum să se comporte cu copiii lor pentru a favoriza autostima;

• în a doua, vor fi învăţate tehnici care, sub forma jocurilor, pot fi folosite direct de copii.

ROLUL DIFICIL AL PĂRINTELUI

Părinţii nu sunt divinităţi. Chiar dacă noi am fost educaţi să-i „cinstim pe tata şi pe mama”, este adevărat că părintele este o fiinţă umană care are limite ca orice persoană, fără ca pentru acest lucru să se simtă vinovat mai mult decât este nevoie.

Când o persoană devine „părinte”, începe să-şi asume un rol în care nu-şi manifestă emoţiile, fiind un model pentru fiul său, iar în acest mod îi transmite în mod implicit:
- că emoţiile nu există;
- că este greşit să le manifeste.

Emoţiile există

În realitate, după cum am văzut deja în prima parte a acestui manual, emoţiile există şi este normal să le recunoaştem, să le acceptăm şi să le manifestăm într-un mod asertiv. Deci este necesar ca părintele, de exemplu, să arate că îi este frică, zicând: „Îmi este frică, dar voi încerca”; sau să arate că este trist, afirmând: „Sunt trist, dar reacţionez”. Astfel, fiul va putea învăţa că emoţiile există şi că este important să nu exagerăm.

Toţi putem greşi

Exprimarea sinceră a propriilor limite este esenţială, pentru că astfel fiul se obişnuieşte să se gândească că a greşi este omenesc, dar important este să nu perseverăm în greşeli. O zicală veche zice: „În viaţă nu este important să nu cazi niciodată, ci să te ridici după fiecare cădere”.

Să acceptăm persoana, și nu comportamentul său

O altă tendință greșită pe care am specificat-o în prima parte este aceea de a face judecăți globale. De exemplu, dacă o persoană comite o greșeală, va tinde să spună: „Am fost un prost", sau: „Sunt un incapabil". Ambele exemple sunt judecăți globale. În același mod, atunci când fiul greșește, părintele va zice: „Nu ești bun de nimic... ești un leneș... nu ești constant", și adaugă cât mai multe. Cu aceste reproșuri, persoana se simte refuzată și învinovățită.

Trebuie să circumscriem eroarea acelei situații contingente, schimbând limbajul, afirmând: „În această situație ai acționat greșit". În acest mod, copilul va înțelege că este iubit la fel și că nu este acceptat comportamentul său, nu și persoana sa.

O altă informație importantă, pe care părintele adesea nu o cunoaște, este aceasta: de la trei la șapte ani, cu aproximație, copilul trăiește în ambientul familial primul său raport de iubire cu părintele de sex opus, de aceea, băiatul se îndrăgostește de mama sa și fata se îndrăgostește de tatăl său. Freud, renumitul psihanalist, a denumit acest fenomen „complexul lui Oedip", care poate genera în copil momente de agresivitate a băiatului față de tată și a fetei față de mamă.

Mulți părinți, nefiind conștienți de acest mecanism, au interpretat ca un refuz din partea fiului diverse comportamente datorate unui fenomen natural al vârstei, cu grave consecințe în raportul lor.

A-şi satisface nevoile

Pentru a ajuta la punerea bazelor unei autostime sănătoase a copiilor, aş dori să vorbesc acum despre nevoile umane ce au fost identificate de un alt psiholog important în anii 1990: Abram Maslow. Acesta, studiind persoane care sunt satisfăcute de ele însele, a descoperit că aceste persoane şi-au satisfăcut nevoile fundamentale pe care urmează să vi le enumăr şi că lipsa satisfacerii acestora, într-un mod deosebit în copilărie, este cauza nevoilor nesatisfăcute şi a frustrărilor, precum şi a problemelor psihologice.

Nevoile umane pe care părinţii trebuie să le ia în considerare şi să le împlinească în copiii lor sunt următoarele:

1. Nevoia de atenţie, care trebuie să fie mereu satisfăcută. Dacă părintele soseşte acasă obosit seara, trebuie totuşi să-i dea puţină atenţie copilului său, măcar surâzându-i, îmbrăţişându-l şi zicându-i că-l iubeşte, chiar dacă este foarte obosit.

2. Nevoia de gratificare, care este fundamentală pentru a dobândi şi a menţine o bună autostimă. Părintele trebuie să înveţe să-şi răsplătească şi să-şi laude copilul pentru comportamentele sale corecte, fără să lase la o parte pozitivul, după cum am văzut deja.

3. Nevoia de a fi acceptat. Uneori, părintele care trece prin momente de criză personală sau este într-un mod particular stresat poate avea greutăţi în acceptarea anumitor comportamente concrete ale copilului. O frază recomandată ar putea fi aceasta: „Când faci mofturi, atunci te cert, pentru că mă enervezi, dar te iubesc la fel de mult". Este important ca părintele să-i spună

copilului că-l iubeşte, chiar dacă uneori comportamentul său nu este conform cu anumite reguli determinate. De multe ori, acest concept nu este exprimat, producând mult rău autostimei copilului.

4. Nevoia de iubire necondiționată, atunci când părintele îi demonstrează copilului că-l iubeşte aşa cum este, ceea ce deja am subliniat.

5. Nevoia de contact fizic. La acest punct să ne amintim de cele spuse despre îmbrățişare în prima parte a acestui manual.

6. Nevoia de a obține rezultate. Fiul are nevoie să încerce, să experimenteze, chiar să greşească pentru a învăța. Câteodată, părintele, din excesul binelui pe care îl vrea copilului şi din excesul controlului, din teama că copilul ar putea să greşească sau să ajungă într-o dificultate, încearcă să acționeze în locul său. În felul acesta, îl face pe copil dependent şi fricos.

7. Nevoia de empatie, adică a fi înțeles în profunzime. De exemplu, atunci când copilul are o problemă sau este trist, părintele îi oferă soluții sau îi spune că sunt lucruri mult mai importante. În acest mod, creează profunde frustrări în copilul ce ar avea nevoie să fie înțeles şi ar dori să audă: „Înțeleg starea ta sufletească... înțeleg că eşti trist... că te simți rău..." Astfel, ar putea să se descarce şi să se purifice de tensiuni.

8. Nevoia de a fi condus. Numai după ce a fost înțeles în profunzime, copilul poate să fie condus la noi interpretări ale situației şi la o eventuală soluționare a problemei din partea părintelui.

9. Nevoia de a fi susținut în dificultăți ce se pot ivi în orice moment al vieții.

10. Nevoia de protecţie fără invadare, întrucât copilul trebuie să devină autonom, să fie în stare să ştie să se descurce în viaţă şi, mai ales, în societatea actuală. Copilul care este prea protejat devine nesigur, dependent, va întâlni dificultăţi şi-i va scădea autostima.

11. Nevoia de încredere şi onestitate. Copilul trebuie să simtă că părinţii au încredere şi cred în el, aşa cum are nevoie ca părintele să-şi ţină cuvântul dat. Amintesc mânia unui adolescent care se gândea cu durere la promisiunile făcute de tatăl său, în copilărie, şi pe care nu şi le-a împlinit niciodată.

12. Nevoia de libertatea de a fi el însuşi, de a-şi urma propriile obiective şi propriile interese, chiar dacă sunt diferite de ale părintelui.

Acesta din urmă trebuie să înţeleagă că fiul său este o persoană distinctă de el, în timp ce deseori, în mod inconştient, proiectează asupra fiului aspiraţiile, aşteptările şi dorinţele sale, sau ceea ce nu a reuşit să realizeze în viaţă, încărcându-l cu o povară grea, plină de sentimente de vinovăţie şi datorii.

13. Nevoia de stimulente şi de distracţie, de care copilul are mai multă nevoie decât adultul. Unii părinţi îi refuză copilului stimulentele sau se limitează la televizor sau la vizitele la rude şi nu-şi duc fiii să viziteze grădina zoologică, muzeele, expoziţiile, oraşele etc.

14. Nevoia de fantezie, care este prezentă la orice vârstă şi care de multe ori este respinsă cu o frază de tipul: „Încetează cu fanteziile, revino cu picioarele pe pământ!" În limitele juste, este important să ai fantezie, în orice moment al vieţii şi, mai ales, în copilărie.

15. Nevoia de a fi ascultaţi. Credem că ştim să ascultăm, în realitate, deseori întrerupem interlocutorul

pentru a spune părerea noastră sau îi solicităm să încheie discuția, pentru că nu avem timp. În schimb, este fundamental să găsim timp pentru a ne asculta fiii, pentru a îmbunătăți autostima lor, pentru a-i cunoaște în profunzime și pentru a le înțelege emoțiile. Dacă fiul este trist, nu este nevoie să dramatizăm, pentru că emoțiile sunt mereu tranzitorii.

Prin incapacitatea de a asculta, se ajunge la următoarele comportamente, care blochează fiii și împiedică pentru mult timp comunicarea:

– a ordona, a comanda, a pretinde, de exemplu: „Mergi în camera ta!";

– a amenința, a speria, de exemplu: „Te trimit la internat!";

– a ține predici, cum ar fi: „Când cineva vorbește, nu trebuie să fie întrerupt", sau: „Cărțile sunt făcute pentru a fi citite";

– a judeca, a critica, a dojeni, cum ar fi: „Ești un incapabil... un leneș";

– a fi ironic, zicând, de exemplu: „Ah, iată... a vorbit un mare deștept";

– a ridiculiza, dând o poreclă;

– a examina, punându-i fiului mii de întrebări și găsind mereu ceva greșit, de exemplu: „Unde ai fost? Pe cine ai văzut? Ce ți-a spus? Vezi, greșești mereu!";

– a zădărnici, a amâna, de exemplu: fiul plânge și părintele îi spune: „Hai, nu te mai consuma... privește ce soare este afară".

Aceste comportamente blochează dialogul puțin câte puțin și fiul vostru se va închide în sine însuși. Este important deci să ascultăm.

Ascultarea pasivă şi ascultarea activă

Sunt două modalităţi de a asculta:

• prima modalitate este ascultarea pasivă, care constă în a ne limita să dăm din cap (în semn de aprobare), sau să spunem: „Înţeleg ceea ce simţi";

• a doua modalitate este ascultarea activă, când părintele arată că înţelege sentimentele fiului şi din când în când repetă frazele pe care el le-a exprimat. Să clarificăm conceptul printr-un exemplu:

Fiul: „Nu mai am cu cine să mă joc de când verişorul meu, Max, a plecat în vacanţă. Nu ştiu ce să fac".

Tatăl: „Simţi lipsa lui Max şi te întrebi cum să-ţi petreci timpul..."

Fiul: „ Într-adevăr, aş dori să inventez ceva".

Numai acum, tatăl ar putea indica o soluţie fiului, după ce a dovedit că a înţeles problema fiului său.

Asertivitatea şi medierea

Aş dori să spun acum că tehnicile asertivităţii studiate în capitolul numărul cinci trebuie puse în practică în raportul cu copiii, menţinând aceleaşi principii şi modalităţi.

Atunci când copiii cresc mai mari, este important şi să învăţăm să mediem, deoarece părintele ce rămâne rigid pe poziţiile sale creează conflicte şi împiedică realizarea unei bune autostime.

Schema poate fi următoarea:

– a defini conflictul;

– a lăsa să iasă la iveală toate soluţiile posibile, împreună cu copilul;

– a evalua soluţia cea mai convenabilă pentru amândoi;

– a pune în practică soluția indicată;
– a examina rezultatele obținute.

De exemplu, Paul este un copil de opt ani; vineri seara la cină, la un moment dat, afirmă: „Mâine merg să dorm la prietenul meu, Carol, pe care l-am cunoscut duminica trecută în parohie".

Mama devine agitată, deoarece nu-l cunoaște deloc pe Carol, și cu atât mai puțin familia lui. Între mamă și fiu se aprinde o ceartă, până când mama îi propune: „Înțeleg că ții mult să mergi să dormi la Carol. Să organizăm o după-amiază cu el și cu părinții săi și vom evalua împreună dacă mâine seară este cazul ca tu să dormi în casa lor". Și astfel, s-a găsit o soluție de compromis.

Stilul educativ autoritar și neautoritar

Închei această scurtă prezentare spunând că, din păcate, și astăzi există tendința de a crede că părintele trebuie să stabilească puterea în relația cu copiii; aceasta derivă din convingerea că un copil se educă numai dacă se stabilesc reguli rigide, care trebuie să fie respectate fără prea multe comentarii.

Cercetările, în schimb, au demonstrat că prin folosirea puterii se poate pierde influența părintelui, în timp ce renunțarea la putere și deschiderea spre dialog favorizează un control eficient și o autostimă bună în copii.

Este clar că regulile trebuie să fie stabilite, însă prin dialog, și este necesar ca părintele să aibă mereu o atitudine flexibilă: regula există, dar poate fi și schimbată după moment și circumstanțe.

O METODĂ PENTRU A-I ÎNVĂȚA AUTOSTIMA PE COPIII CU VÂRSTA CUPRINSĂ ÎNTRE ȘASE ȘI UNSPREZECE ANI

Până acum, în acest apendice am vrut să dau, pe scurt, sugestii părinților, pentru a ști să pună bazele unei bune autostime în fiii lor; în continuare aș vrea să le furnizez o metodă simplă, sub formă de joc, pentru a-i ajuta să pună în practică aceste concepte.

Testul autostimei

Înainte de toate, este important să sondăm nivelul de autostimă al propriilor fii, propunându-le următorul exercițiu:

1. Desenează-te pe tine însuți.

2. Acum, descrie-te pe tine cu zece adjective, desenând un cerc roșu în care să le pui pe cele pe care le consideri negative și un cerc verde în care să le pui pe cele pozitive.

Sunt............................	Sunt....................................
Sunt............................	Sunt....................................
Sunt............................	Sunt....................................
Sunt............................	Sunt....................................
Sunt............................	Sunt....................................

După numărul calităților și al defectelor, vom putea înțelege cum se vede copilul nostru și cum se consideră pe sine.

Toţi au calităţi şi defecte

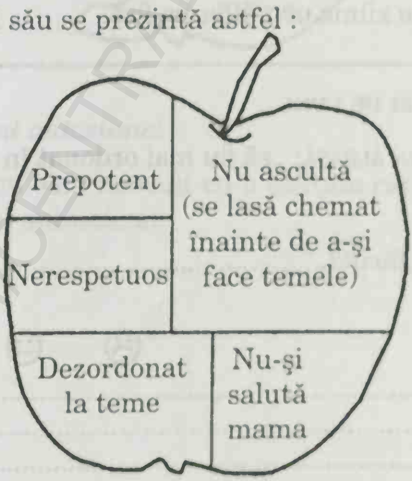
La acest punct, trebuie să i se explice copilului că toate persoanele au aspecte pozitive şi aspecte negative în personalitatea lor, dar este posibil, angajându-se, să elimine defectele. În ce mod? „Mâncând" pe rând câte un defect, începând de la cel „mai uşor".

Mărul „defectuos"

Se desenează, împreună cu copilul, „mărul defectuos", în care sunt scrise defectele identificate prin exerciţiul precedent.

De exemplu, Marcu, în vârstă de 10 ani, se descrie astfel: „Sunt inteligent, frumos, puternic", dar şi „prepotent, nerespectuos, dezordonat în caiete, neascultător şi prost-crescut faţă de mama".

Mărul său se prezintă astfel :



Trebuie descoperite împreună cu copilul toate situaţiile şi activităţile care sunt plăcute şi gratificatoare pentru el.

De exemplu, Marcu indică:

A merge cu tata la muncă
A merge în orăşelul copiilor
A merge să doarmă la un prieten
A merge la pescuit
A primi cadou o jucărie
A primi bani
A merge la plimbare în pădure
A se juca cu video-jocuri
A se juca jocuri de societate
A merge cu mama şi tata să mănânce pizza

Copilul alege acum, ajutat de părinţi, comportamentul, defectul cel mai uşor de eliminat şi se angajează să completeze zilnic următoarea fişă:

FIŞA ZILEI DE LUNI

ABILITATEA ALEASĂ: „să fiu mai ordonat în scrierea temelor”.

Cum am făcut?..

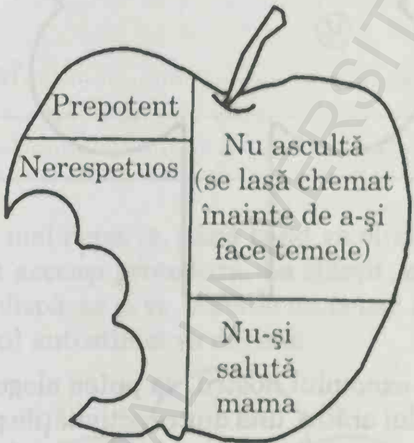
☹ 😐 ☺

De ce?..
....
....

Aceeaşi fişă este prezentată în fiecare zi a săptămânii, iar copilul învaţă să se autoevalueze.

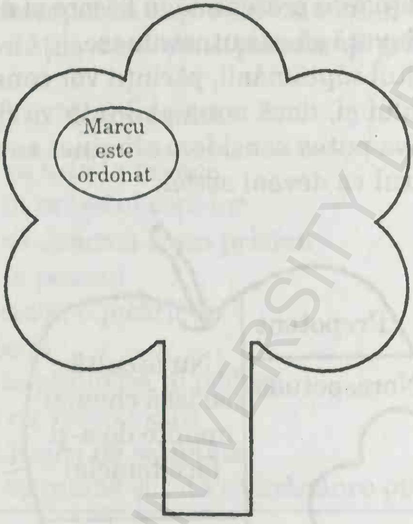
La sfârşitul săptămânii, părinţii vor considera angajarea copilului şi, dacă noua abilitate va fi dobândită, defectul se va putea considera eliminat sau „mâncat".

Deci mărul va deveni astfel:



Copacul autostimei

Defectul este înlocuit cu o calitate care va fi scrisă pe copacul autostimei.



Marcu, în exemplul nostru, va putea alege, în baza angajamentului arătat, una dintre activităţile preferate, aceea care corespunde mai mult eforului îndeplinit, din lista descrisă mai sus.

Cineva dintre voi ar putea obiecta că, în acest mod, sunt înmânate premii pentru comportamentele pe care copilul în mod normal ar trebui să le manifeste.

Contrazic, spunând că oricum părintele îi dăruieşte premii fiului, dar adesea în mod arbitrar, şi nu în legătură cu comportamentele corecte. Numai în acest ultim caz se favorizează dobândirea comportamentelor potrivite.

Apoi se procedează la fel pentru eliminarea altui defect.

Fişa lui Marcu va deveni:

FIŞA ZILEI DE LUNI

ABILITATEA ALEASĂ: „să fiu mai ordonat şi ascultător".

Cum am făcut?..

☹ 😐 ☺

De ce?...
....
....

Şi aşa mai departe, până când va elimina toate defectele cu aceeaşi procedură. La sfârşit, mărul „defectuos" va dispărea şi va rămâne un copac frumos.

Copacul autostimei va deveni:



Toate acestea vor favoriza un mai mare sentiment de autonomie în copil.

Chiar şi părintele va dobândi capacitatea de a da atenţie comportamentelor corecte ale copilului, prin laude şi demonstrarea afecţiunii, şi nu se va mai limita să le ignore, punând accent pe comportamentele incorecte, cum făcuse înainte. Toate acestea sunt explicate în paradigma învăţării prin condiţionarea operantă despre care am vorbit deja în introducerea despre autostima adulţilor. În sfârşit, prin acest joc simplu, părinţii ar putea să înveţe să fie coerenţi între ei în modul în care se comportă cu fiii lor, eliminând riscul ca un părinte să admită un lucru şi celălalt nu.

Asertivitatea

Părintele poate să-i înveţe pe copiii săi comunicarea asertivă prin desene simple, pe care vi le voi prezenta acum, transferându-le conceptele de bază pentru un raport corect cu ceilalţi.

MODEL DE INFLUENŢĂ RECIPROCĂ ÎNTRE DOI INDIVIZI ÎN INTERACŢIUNE

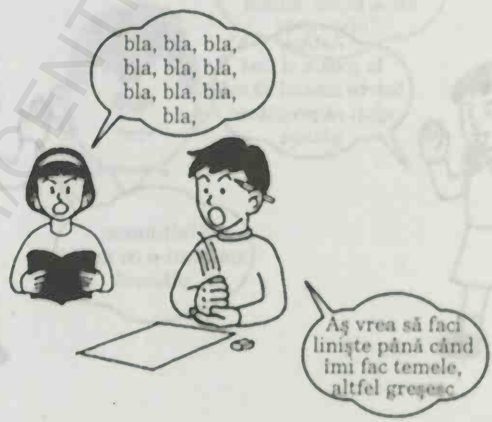




Diego ....
Vede ....
Gândeşte că ....
Face ....

Lorella ....
Spune ....
Gândeşte că ....
Vede pe Diego
comportându-se ....

Prima aptitudine socială:
Cum exprimi o dorinţă



A doua aptitudine socială:
Cum exprimi o critică

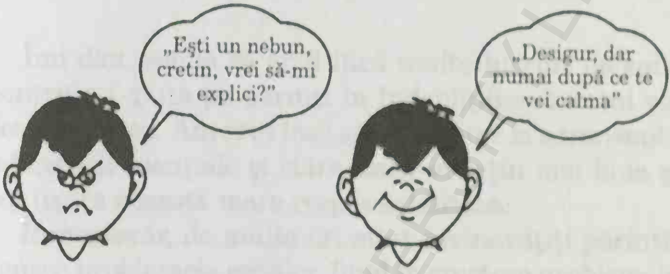


1. Să spui mai întâi ceva frumos, un lucru pozitiv.
2. Apoi să formulezi în mod clar critica, fără judecăţi, vorbind despre ceea ce te deranjează.

Cum să faci un compliment şi cum să-l primeşti



A treia aptitudine socială:
Cum să potoleşti mânia celuilalt şi... pe a ta



Ce ai observat în comportamentul lui Radu?



CONCLUZIE

Îmi dau seama că ar fi încă multe lucruri de spus pentru a-i ajuta pe părinţi în îndeplinirea acestui rol destul de greu. Am vrut însă să mă limitez la a transmite informaţii esenţiale şi clare, care se reţin mai bine şi pot uşura această mare responsabilitate.

Într-adevăr, de multe ori sunt învinovăţiţi părinţii pentru problemele copiilor, fiind în creştere problemele legate de educaţie, problemele emotive, folosirea drogurilor şi proporţia sinuciderilor la noile generaţii.

Nu este drept, după părerea mea, să dăm vina pe părintele care face ceea ce poate, mereu în vederea binelui copilului. Ceea ce este însă de subliniat este lipsa informaţiilor: studiile ce s-au făcut despre copilărie şi despre problemele adolescenţilor, de exemplu, sunt răspândite la nivel specializat, în timp ce părintelui, care ar trebui să beneficieze de aceste cunoştinţe, nu i se spune nimic.

Chiar dacă copilul îl vede ca pe un zeu, fiind într-o condiţie de absolută dependenţă, amintim că părintele este mereu o fiinţă umană greşitoare. Furnizându-i însă informaţii corecte, simple şi clare, este posibil să-i uşurăm rolul şi să favorizăm în el o mai mare „perfecţiune!”.

Spor la muncă!

BIBLIOGRAFIA

ALBERTI L. – DINETTO., *Manuale di addestramento affermativo*, Bulzoni, Roma 1996.

BONET J. V., *Aversi a cuore*, Comunità di Vita Cristiana, Roma 1996.

BOSCHI P. – SPRUGNOLI L., *Gestire e prevenire conflitti e frustrazioni nel lavoro e nella vita privata*, Demetra, Colognola ai Colli (Verona).

BRANDER N., *La psicologia dell'autostima*, Paidos.

DYER W., *Le vostre zone erronee. Guida all'indipendenza dello spirito*, Rizzoli, Milano 2000.

_______, *Prendi la vita nelle tue mani*, Rizzoli, Milano, 1991.

ELLIS A., *L'autoterapia razionale-emotiva. Come pensare in modo psicologicamente efficace*, Erikson, Gardolo (Trento) 1993.

GOLEMAN D., *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano 1999.

GORDON T., *Genitori efficaci*, Meridiana, Molfetta (Bari) 1994.

LO IACONO G., *D'amore e d'accordo*, Erkson, Gardolo (Trento) 1999.

MASLOW A., *Motivazione e personalità*, Armando, Roma 1992.

MISSILDINE W. H., *Il bambino che sei stato*, Erikson, Gardolo (Trento) 1996.

NICHOLS M. P., *L'arte perduta di ascoltare*, Positive Press, Verona 1997.

ROLANDI A. – Strocchi M. C., *La competenza sociale del bambino*, rivista „Psicologia e scuola", Giunti, Firenze (marzo-aprile, 1984).

ROLLA E., *Piacersi non piacere*, SEI, Torino 2001.

STEINER C. – Perry P., *L'alfabeto delle emozioni*, Sperling Kupfer, Milano 1999.

Foarte mulţi sunt convinşi că pedeapsa este unicul mijloc pentru a elimina un comportament nedorit. În realitate, pedeapsa nu suprimă un comportament incorect. Elevul continuă să deranjeze, copilul să nu asculte, iar persoana agresivă îşi menţine comportamentul. Pentru ce motiv se verifică toate acestea? Pentru că prin pedeapsă se dă atenţie celeilalte persoane, iar atenţia este o nevoie fundamentală.

Autostima poate fi învăţată prin mijloace şi tehnici simple, pe care le propun spre învăţare în acest manual.

Cum să citim această carte:

Cartea este structurată în patru părţi:

1. Tehnici pentru mărirea autostimei;
2. Tehnici pentru a favoriza acceptarea de sine;
3. Tehnici pentru a învăţa să analizăm şi să depăşim sentimentele de vinovăţie;
4. Tehnici de comunicare asertivă.

Fiecare parte este divizată, la rândul ei, într-un moment teoretic, în care sunt transmise cunoştinţe, şi într-un moment practic, în care cititorul va putea să se oprească pentru a reflecta la sine însuşi şi la comportamentele sale obişnuite.

ISBN 978-973-8980-51-8

9 789738 980518